Вестник ЗОЖ

Здоровый образ жизни

№7 (308), апрель 2006 г.





Константин КАПУНОВ.

Скоро скворцы прилетят...

Письмо в номер

ХОЧУ ДЫШАТЬ, ХОЧУ ЛЮБИТЬ

Когда в "ЗОЖ" появляются письма из далекой Сибири, сердце мое начинает трепетно биться: эти письма пришли из дорогих мне мест. Здесь в первые военные годы я начала работать заведующей ветеринарным участком и дошла до главного ветеринарного врача Краснотуранского района Красноярского края. Любила я свою работу, давалась она мне легко и радостно. Теперь живу в Минске с дочерью. По своим потребностям обеспечена хорошо, с недостатками стараемся справиться сами. В Беларуси — хорошие льготные условия, особенно участникам войны, к которым отнесена и я.

Мне в апреле этого года будет уже 90 лет. Это официально, а фактически — 92. Как-то спросила у мамы, когда я родилась, и она ответила, что в 1914 году на Пасху. После ее смерти в 1926 году меня привезли в Абазинский детский дом. Была я тощая, маленькая, в документах не указали дату рождения. Глядя на меня, решили, что мне 10 лет. Так я и стала моложе на 2 годка. Но уже на Пасху буду долгожителем по официальным записям.

Всю жизнь любила работу и движение, но силы уже истекают. Мне говорят: остановись. Но я еще хочу дышать, хочу любить все земное. Как написали в "ЗОЖ":

Шаги как совершить,
Чтоб высшая над нами милость
Творила день и не затмилась.

Адрес: Вязовых Анастасии Ивановне, 220101 Беларусь, г. Минск, пр-т Рокоссовского, д. 94, кв. 4.

Цитата номера

Говорю своей соседке:
«Перестань же пить таблетки!
Применяй советы «ЗОЖа» —
Будь здорова и пригожа,
Добродушна, краснолица,
Станут все тебе дивиться!»

Адрес: Стретович Нине Демьяновне, 623630 Свердловская обл., Талицкий р-н, пос. Пионерский, ул. Быкова, д. 12, кв. 16.

ЖАЛЬ, ЧТО РАЗ В ГОДУ...

Тут, знаете ли, такая история: в делах чуть было не забыл о Всемирном дне здоровья, который проводится под эгидой ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) ежегодно 7 апреля. Кстати, именно в этот день в 1948 году был принят Устав ВОЗ.

Всемирный день... Нет, нет, никакой парадности, торжественных заседаний, официальных массовых мероприятий и даже банкетов, хотя почему бы... Просто идеи этого дня рассчитаны на отклик в душах людей, на пробуждение сознания и осознания каждого индивидуума в плане ответственности за свое здоровье.

Так вот, я об этом дне чуть не забыл, ибо представляю дело так, что у истинных зожевцев день здоровья — каждый день. Тем более что в силу незыблемого графика "ЗОЖ" выходит в свет лишь 10 апреля. То есть тремя днями позже знаменательной даты. Впрочем, как бы то ни было, а ВОЗ попала в точку: никакие самые опытные врачи, супермодные лекарства и методики не помогут, если вы сами не предпримете меры для устранения недомоганий и болезней, не шагнете на тропу оздоровления и продления жизни.

В принципе, по этому поводу есть определенная статистика, обнародованная той же ВОЗ. Считается, что сохранение здоровья на 70% зависит от питания и здорового образа жизни, 15% приходится на наследственность и 15 — на медицину. Есть и другие варианты. Например, 40% — ЗОЖ, 40% — экология и 20% — здравоохранение. Ну и так далее.

Однако я думаю, что все эти выкладки к нашим читателям не имеют такого уж прямого отношения, потому как у нас возовские параметры экологии, здравоохранения и питания весьма ущербные. В итоге остается сплошной человеческий фактор. То есть в большинстве случаев здоровье граждан зависит от их собственных усилий почти, скажем так, на 100%.

Не будь вы постоянными читателями "ЗОЖ", я бы, наверное, расшифровал этот тезис о самостоятельности. Но вы — читатели, и я горжусь тем, что за время нашего общения вы многое узнали, многое восприняли, далеко продвинулись вперед от пункта начала чтения и продолжаете двигаться в нужном направлении.

Очередная "остановка" — сегодняшний номер. Показательный материал "Хвост созвездия Лебедь". Советую: прочитайте! Кто-то, возможно, улыбнется наивности автора, кто-то, может быть, всплакнет от горького умиления. Но автор думает! Проявляет любознательность и устремлен к звездам, к тому самому хвосту созвездия. Далекого и таинственного созвездия.

В любом случае автор — наш теперь уже типичный читатель. У него свое мнение, и он способен задавать вопросы, в том числе и врачам, за что последние "ЗОЖ" не очень-то жалуют. Дескать, развели тут умников: чего-то спрашивают... С прежним молчаливым и перепуганным контингентом работать было легче.

И еще о номере. Сегодня мы начинаем (отводим аж три полосы) публикацию монографии Веры Леонидовны Дубиной из Тюмени, перенесшей операцию по поводу рака груди. Материал совершенно для "ЗОЖ" необычный — психология выздоровления. Любой человек, в том числе и здоровый, думаю, найдет в нем много поучительного и интересного. Обязательно, независимо от отношений с раком — дай Бог, чтобы не было никаких — прочтите материал. Меня потрясли многие его положения, особенно простота формулировки смысла жизни.

Если помните, в 6-м номере мы опубликовали письмо священника Тимофея Алферова "Ради чего живут мужчины" с весьма сложными и, на мой взгляд, спорными размышлениями о смысле жизни. Простота взгляда — и справедливость, наверное — на эту проблему автора монографии потрясает: "Единственная цель человека на Земле, — пишет Вера Леонидовна, — духовный рост...".

Я хотел было возразить: "А как же "построй дом, посади дерево, роди сына"?.. А потом подумал: ведь это материальное. Духовный же рост, в моем, по крайней мере, представлении: оставить Землю — единственный в своем роде островок жизни в безбрежном мироздании — пригодной для обитания следующих поколений.

Расшифровывать некогда. Да и сегодня нет места. Давайте договоримся, что тема эта станет очередным редакционным конкурсом.

10 лучших писем на тему "Смысл жизни" будут отмечены денежными призами.

Ну, а в заключение вернемся к прошедшему уже Всемирному дню здоровья, смысл которого — осознание каждым ответственности перед обществом за свое здоровье.

Хочет того общество или не хочет, но зожевцы такую ответственность осознают. Поэтому для наших читателей день здоровья — каждый день.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 8-й, номер «ЗОЖ» выйдет 24 апреля с.г.

ДОРОГИЕ МОИ СТАРИКИ

Блажен,
кто в старческие годы
Всю свежесть чувства
сохранил,
В ком испытанья
и невзгоды
Не умертвили духа сил...

Эти строки А.Плещеева как нельзя лучше подтверждает сегодняшняя жизнь моих дорогих родственников, Художиных. Михаилу Антоновичу в декабре 2005 года исполнилось 94 года, а 8 марта 2006 года тете Тоне — Антонине Алексеевне – 91, и минуло 68 лет их совместной жизни!

Мне приходилось бывать на многих юбилеях, банкетах — многолюдных и помпезных, но такого душевного семейного и искреннего торжества, как у Художиных, не встречала. Дядя Миша читал Есенина и Лермонтова. Да как!

Михаил Антонович всю молодость отдал Уралу. В свое время возглавлял "Уралзолото". А Антонина Алексеевна воспитывала детей, вела дом, который был открыт для многочисленных родственников и друзей. Тетя Тоня всегда была для нас примером стойкости. Ей пришлось пережить и онкологическую операцию, и гибель на пике Победы старшего сына, альпиниста. А, не зная всего этого, можно подумать, что проблем у них в жизни нет и не было. Не жалуются, не стонут.

И мы с мужем стараемся брать с них пример.

Любовь преграды все
сметет,
Коль у двоих —
одна душа,
Взаимностью
любовь живет.

Вот и наша семья держится, несмотря на трудности. Я тоже перенесла онкологическую операцию. В 1971 году муж служил в Пермской области, там, где поворачивали реки вспять. Результат — рак щитовидной железы. Только вот спросить теперь не с кого. Здоровому человеку много чего хочется, а больному лишь о здоровье мечтается. Так будем все здоровы!



Посылаю фотографию, которую я сделала в прошлом году 8 марта на праздновании 90-летия Антонины Алексеевны и 67-летия совместной жизни Художиных.

Адрес: Мешковой Наталии Яковлевне, 620147 г. Екатеринбург, ул. Постовского, д. 16а, кв. 226.

МЫ ДЕЛИЛИ С МУЖЬЯМИ ВСЕ ТЯГОТЫ АРМЕЙСКОЙ ЖИЗНИ

Многие пишут о своих судьбах, хочу и я поделиться собственной историей – историей жизни жены военного. Мне кажется, опыт "службы" боевых подруг наших защитников Отечества достоин уважения и памяти.

Мой муж Николай Алек-

сандрович Легкобыт был приписан к железнодорожным войскам. По окончании учебы я приехала к нему на станцию Настеньярви в Карелии. Правда, станции там никакой не было: одно название и несколько товарных вагонов на берегу озера. В них и располагалась техническая рота, которой командовал муж. Так что сразу, после ленинградских удобств, пришлось закаляться, живя в половине товарного вагона без буржуйки, санузла и водопровода.

И ни радио, ни книг, из газет только "За Родину!". Кругом лес и озерная гладь.

Где-то через год перевели в поселок Порос-озеро, там стоял гарнизон, и были щитовые домики военного городка для армейских семей. К тому времени у меня родился сын, и трудностей прибавилось. Ни молока, ни нужных овощей, ни фруктов для детского питания — ничего не было. Снабжались с солдатского склада. Сын стал болеть – пришлось малыша отвезти к родителям в Ленинград.

Когда военчасть перевели в Казахстан, условия не улучшились: кругом степи со страшными песчаными и снежными буранами, вода — соленая, те же продуваемые насквозь щитовые домики. Здесь у нас появилась на свет дочь. Потом мы переехали в пригород Челябинска. Жили в бараке, проблемы с водой — ее привозили раз в сутки, опять холодина и солдатское снабжение. Наконец, добрались до Кургана. Немного полегчало: город поближе, есть магазины и школа. Несмотря на все невзгоды, в нашей военчасти действовал женсовет. Мы организовывали и художественную самодеятельность, и выставки рукоделия, и конкурсы на лучшего кондитера, проводили детские утренники, устраивали разные соревнования. Помогали налаживать быт в казармах. Среди женщин нашлись специалисты разных профессий. Мы жили дружной семьей и во всем помогали друг другу. В конечном счете, мы осели в Белоруссии. В Гомеле уже можно было нормально жить, детям учиться. Я стала работать по специальности.

Дело шло к концу службы. Но... случилась чернобыльская беда, я потеряла и мужа, и сына – оба умерли от рака. Теперь с дочкой уехали в Ленинград, где я теперь и проживаю.

Может, кто-то из зожевцев — бывших моих боевых подруг, "служивших" в военчастях №24565 и №14848, откликнется? Буду ждать писем.

Адрес: Чалевич (по мужу Легкобыт) Ирине Павловне, 193315 г. Санкт-Петербург, ул. Народная, д. 53, кв. 29.

"ЗОЖ": М-м-да, хлебнули вы, Ирина Павловна... Зато мы делали ракеты, перекрывали Енисей. Был, увы, и Чернобыль в этом героическом списке...

И ЗАЧЕМ НАМ «КЛУБ ЗНАКОМСТВ»?

Мне 50 лет, зовут меня Фарагат. Всю жизнь я прожил в городе. Вестник выписывают мои родители. Как-то я читал подшивку за 2005 год и остановился на № 9. Там была статья "Вот что скажу вам, милые сестрицы". Светлана Галанова написала о своей семье и судьбе. Обращалась к женщинам, но ее письмо задело меня. Давно мечтал о такой работящей и сильной духом женщине. Молодец, не опустила руки, а занялась хозяйством и воспитанием сына. Не дала погибнуть своей семье. Ее мужеству и оптимизму можно позавидовать.

Я человек свободный. Вот и решил свою судьбу соединить со Светланой. К тому же жила она рядом со мной. Отправил письмо — адрес в газете был.

После этой статьи Светлана получила 70 писем из разных уголков России. Несмотря на свою занятость, ответила всем. И приобрела хороших и верных подруг, с которыми можно делиться печалями и радостями даже на расстоянии. От поклонников, желающих познакомиться, пришло 7 писем. Из всех Светлана выбрала меня.

Сейчас живем вместе, всю работу делаем дружно, сын Светланы, Максим, нам помогает. Мы очень счастливы, что нашли друг друга. Мужчинам России хочу сказать: не падайте духом, а ищите свою половинку. В деревнях женщины нуждаются в вашей помощи. Убедился в этом на своем опыте.

Поскольку живем мы сейчас у Светланы, то писать можно на ее адрес.

Адрес: Галановой Светлане Анатольевне, 452306 Башкортостан, Дюртюлинский р-н, дер. Русь-Ельдяк, ул. Озерная, д. 5.

"ЗОЖ": А кое-кто из читателей просит: "Откройте "Клуб знакомств". Да "ЗОЖ" почти целиком и есть тот самый клуб.

Пишите друг другу, знакомьтесь и живите счастливо, как Фарагат и Светлана.

ВЫ ЖИТЬ ДОЛЖНЫ!

Не могу не ответить на письмо Ирины Гагариной "Я жить хочу, а значит, буду!" в "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год).

Вы жить должны, в том
тени нет сомненья,
Чтоб наслаждаться
дружеским общеньем,
Любить и верить,
а коль надо — ждать.
Глаза мужчины
нежно целовать!
Вы жить должны,
поскольку Вы добры!
И заряжаете нас
жизненною силой.
Так будьте счастливы!
И, что бы ни случилось,
Стихи пишите,
чаще улыбайтесь
И с вестником вовек
не расставайтесь!

Известный классик сказал: "Человек создан для счастья, как птица для полета!" Это значит, что человек должен чувствовать себя счастливым постоянно: от любимой работы, от общения с окружающими людьми и природой, от состояния своего здоровья.

Мой метод оздоровления, выработанный по рекомендациям, изложенным в вестнике "ЗОЖ", выглядит следующим образом.

• Периодически (1 раз в полгода) очищаю кишечник (клизмами или полифепамом, активированным углем); почки (водным раствором травы пол-пола); печень (смесью сока апельсина и не-

рафинированного растительного масла и грелкой на область печени); носоглотку и прилегающие к ней полости (теплой водой с солью, питьевой содой и йодом). Некоторые источники рекомендуют применять при этом собственную урину.

• Регулярно принимаю перекись водорода H_2O_2 (1 ч. ложка за час до еды на 50 г воды).

• Систематически окисляю организм (2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 ст. ложка нерафинированного растительного масла и 1 ч. ложка меда — в перерывах между приемами пищи).

• Большая часть употребляемой мной пищи – растительная (салаты, тушеные овощи и т.д.). Кроме того, овсяная каша, квашеные продукты; умеренно – мясная пища.

• Вечером (после работы) – бег трусцой 2-2,5 км.

• Утром и вечером контрастный душ.

• Один раз в неделю (иногда два раза) баня с парилкой.

• Не курю и почти не выпиваю.

Прислушайтесь и будьте здоровы!

Адрес: Даниленко Анатолию Николаевичу, 198264 Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилютова, д. 23, кв. 129.

РОДИТСЯ ПРИНЦ...

Меня потрясло письмо Зои Петровны Жарновник из Казахстана в "ЗОЖ" (№ 1 за 2006 год) "Остановись! Пусть он увидит солнце". Господи, как далеко мы живем друг от друга, но ведь один и тот же призыв не делать аборт остановил нас и дал нашим сыновьям возможность увидеть свет солнца.

Уже абсолютно подготовленная к злодейской операции (иначе ее не назовешь), я прочла эти строки и не смогла переступить порог гинекологического кабинета. Даже доктору толком не объяснила, почему отказываюсь, а врач сказала: "Ну, вот, Верочка, и молодец, вот и умничка. Родится принц, большой, сильный и умный".

По сути, так оно и вышло, родился мальчик, сыночек весом 4,5 кг и ростом 58 см. Рос он спокойным, но шустрым. Окончил школу с отличием. Память феноменальная и, как сказал преподаватель математики, аналитическая. Между прочим, академию МВД сын закончил с красным дипломом. Имеет двоих детей. Моя внучка — медалистка, ныне студентка Киевского университета, а внук, ученик пятого класса, тоже радует своими успехами.

Так вот, дорогие мамочки, подумайте — стоит ли идти на отчаянный и отвратительный риск, или дать своему ребенку возможность жить, дышать, слышать шум дождя, видеть звезды, шагать по жизни, быть счастливым.

Мне сейчас 69 лет. Сколько бы потеряла в своей жизни, если бы не этот листок: не было бы ни чудесного сына, ни внуков! Милые мамочки, рожайте, не бойтесь трудностей и всегда верьте: родится принц. Или принцесса.

Адрес: Карпенко Вере Андреевне, 347023 Ростовская обл., г. Белая Калитва, пос. Восточно-Горняцкий, Комсомольский пер., д. 8, кв.1.

МОЯ ЖИЗНЬ – КАК ГОРЬКИЙ МЕД СО СЛАДКИМ ПРИВКУСОМ

У меня было все – и радость в доме, и семейное счастье. Хороший муж, дети любимые, мама, с которой мы прожили долгую жизнь. И вдруг в одночасье меня покинули все...

Пишу вам потому, что нет больше сил держать в себе это горе. Словами я не смогу, наверное, передать душевную боль. Даже слез не осталось, все выплакала, только вот душа все рвется и рвется, как раненая птица, пытаясь освободиться от боли.

Мне 71 год. Еще недавно в нашей семье было пять любящих сердец. И вот обрушилось горе, словно камнем придавило: ушла из жизни дочь 23 лет, вскоре сын – 42 лет, за ним мать – 88 лет. Только всех схоронили, не стало и мужа, не выдержал – в 72 года покинул меня навечно, оставил одну, как былинку в поле. Горе как огнем все внутри сжигает.

Пока я жива, эта боль чудовищных утрат никогда не пройдет. Написала слово "жива" — и сама удивилась. Да я ведь и впрямь жива. И жизнь эта мне дана для чего-то. Об этом я размышляла, когда совсем невмоготу было. Но тут стали навещать меня племянник с женой и двое их детей. Не позволили мне спрятаться в своей скорлупе, отгородиться от людей и выть от боли по ночам. И появилась у меня снова семья, и тоже из пяти человек. Люблю их всех – и детишек, и невестку, дорогого моего племянника. Они-то и помогли мне выйти из тяжкого плена.

О болячках своих писать не буду, эка невидаль. А вот хорошим рецептом поделюсь. В "ЗОЖ" (№ 10 за 2005 год) Р.С. Мирошниченко просила откликнуться тех, кто справился с полипами в желудке. Я – справилась, не сразу, конечно. Страдала язвой желудка. Вроде бы вылечили – язва зарубцевалась, а боли остались. Потом нашли два полипа. Избавлялась от них так: сухой чистотел прокрутила через мясорубку. Одну десертную ложку с верхом этого порошка залила 0,5 л кипятка. Настояла до полного остывания. Процедила и пила по 50 мл за 30 минут до еды 3 раза в день. После этого ложилась на живот, затем на бок, на спину. Словом, покрутиться надо, чтобы лекарство попало на полипы и язву. Принимала настой чистотела два месяца. При обследовании полипов не оказалось, и язва зарубцевалась полностью. Два раза в год продолжаю пить чистотел для профилактики по одному месяцу. При лечении стараюсь есть легкую диетическую пищу. Теперь уже лечусь только травами, некоторые выращиваю на грядках.

А недавно словно солнышко мне снова улыбнулось. По дороге на дачу повстречалась с маленьким другом — собачкой, имя которому дала Дружок. Через

день хожу кормить его. Расстояние туда и обратно около 10 километров. На обратном пути Дружок не дает мне скучать, провожает. Вдвоем идти веселее. Тропа проложена через лес по самому краю болота. Кругом березы, осины, а отойдешь вглубь леса – сосны, ели, пихта. Много развешано кормушек. Идут люди по тропе, кто на дачу, кто за ключевой водой, и подкармливают птичек и белочек. И сердце наполняется тихой радостью.

Вот так жизнь потихонечку и идет своим чередом. А я все вспоминаю и вспоминаю... Сколько же мне было отпущено счастливых дней! И что могу сказать теперь о судьбе своей – она как горький мед со сладким привкусом.

Адрес: Федоровой З.Л., 662970 Красноярский край, г. Железногорск, ул. Восточная, д.13, кв. 61.

УЧУСЬ С ВНУЧКОЙ ВО ВТОРОМ КЛАССЕ

Не могу нарадоваться на "ЗОЖ" (№ 25 за 2005 год)! Давала читать подругам, родственникам. Я его не прячу в папку, лежит на самом видном месте. В моей семье это единственная газета. А муж двоюродной сестры так влюбился в вестник, что тут же побежал и выписал.

Сама я уже пятый раз перечитываю номер с «Золотыми рецептами» и, конечно, применяю их. Солевыми повязками вылечила колени и косточку на сгибе правой руки, теперь могу из трамвая выйти, не держась за поручень. Сейчас подруга так же лечится. Перекись водорода пью уже 2 года. Ем по утрам овсяный кисель, и сестрам сделала, — довольны! Закончу кисель, примусь за луковый суп.

От головных болей взяла на вооружение шапочку Димкова. Позвоночник укрепляю занятиями на турнике и упражнениями тоже из "ЗОЖ", а шейный остеохондроз излечиваю баночным массажем: 10 сеансов, и шея разогнулась, боли прошли.

Но в основе оздоровления у меня утренняя зарядка. Делаем с внучкой вместе. Сначала в постели, потом на коврике, а затем бег на месте. Считаю, самое лучшее лечение для сердца — это зарядка и бег. У меня была ишемическая болезнь сердца, дистрофия миокарда, стенокардия. И вот уже год ЭКГ в норме. Пью травы, боярышник с шиповником. Спать стала хорошо. А так как воспитываю внучку, то и учусь с ней во втором классе. Вместе с Томой запоминаю стихи, тренирую память. Нам ведь учиться еще много и долго: мне 64 года, Томе — 8 лет.

Однажды летом выезжали на природу. Я очень люблю березки, и вместе с внучкой мы любовались ими. Может, зожевцы пришлют нам стихи о белой березоньке? Будем с Томой их учить. Я очень люблю поэзию и хочу научить внучку понимать и чувствовать красоту природы. Это дает мне силы жить, а внучке не чувствовать, что у нее нет ни отца, ни матери.

Адрес: Шепельковой Валентине Кузьминичне, 462403 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Краматорская, д. 5а, кв. 8.

"ЗОЖ": Что ж, Валентина Кузьминична, желаем вам с внучкой окончить 11-й класс. С отличием! А там, глядишь, и в какой институт подадитесь...

ДЕНЬ, КОТОРЫЙ СЧИТАЮ СВОИМ КРЕЩЕНИЕМ

Мне 77. К сожалению, обладаю целым букетом болезней. Прежде всего – сердечными: гипертонией, аритмией, стенокардией... А еще сахарный диабет, застоявшийся бронхит, катаракта обоих глаз. Правым глазом не видела два года, а левый видит все предметы в густом облаке. При осмотре врач в операции отказал. Сказал, мол, надо сначала избавиться хотя бы от бронхита.

Слепота – это пропасть.

От отчаяния начала самолечение. Живу одна, мешать и препятствовать некому.

Сначала просто каталась по полу «бревном» — никаких иных упражнений делать не могла. Потом перебралась на диван. Ложилась на спину, кашель с мокротой забивал, но я, как могла, занималась глубоким дыханием: вдох-выдох; потом массировала щеткой области лопаток; читала молитвы по памяти и «пела» песни. Сначала раздавалось что-то вроде мычания, потом уже появились звук и мотив. Все это продолжалось более трех месяцев, после чего я могла лежать на спине около часа, не кашляя.

Наконец, врач дал разрешение на операцию. Сделала, какие нужно, анализы, прошла УЗИ хрусталика в городе Набережные Челны — и снова отказ. На сей раз препятствие – высокое давление и плохой анализ мочи. Терапевт назначила инъекции. Две недели соседка по утрам приходила ко мне и делала уколы. Спасибо ей. И вот после и этого лечения назначили операцию на 19 января 2006 года. Как я переживала за исход... Перед операцией вошла ко мне в палату медсестра – бывшая моя ученица Ильмира Марсовна Дусаева, успокоила, вселила надежду: все будет хорошо.

Операция прошла удачно. Этот день считаю своим «крещением»!

И надо же, такое совпадение: именно 19 января моему хирургу-окулисту присвоили звание почетного врача Татарстана.

Огромная просьба к вам: поздравьте от редакции «ЗОЖ» Ирека Канагатовича Гализуллина с почетным званием, а также весь коллектив медработников, которым он руководит.

Выражаю сердечную благодарность всем, кто меня поддерживал в эти трудные дни и ночи.

Низкий поклон вам, сердечные люди!

Адрес: Максименко Антонине Ивановне, 423312 Татарстан, Азнакаевский р-н, пос. Победа.

«ЗОЖ»: Что ж, Антонина Ивановна, с удовольствием выполняем вашу просьбу. Редакция присоединяет и свой голос к поздравлениям в адрес Ирека Канагатовича Гализуллина – Врача с большой буквы.

НЕ ТОЧИТЕ ЗУБ НА ЯЗВУ!

По статистике примерно 15% населения страдают язвенной болезнью желудка или 12-перстной кишки. Сейчас рекламируется немало препаратов, способных избавить от недуга. Однако ученые и медики знают, что, притупляя на какое-то время проявления болезни, особенно в период сезонных обострений, полностью лекарства все-таки не излечивают.

В чем же тогда дело – язва ли столь коварна, препараты мало эффективны или есть еще какая-то другая причина "живучести" заболевания? Вот что рассказал корреспонденту "ЗОЖ" Любови Ульяновой доцент, кандидат медицинских наук, консультант медицинского центра ОАО «Московский завод "ДИОД" Ильяс Иванович ВОРОНЦОВ.

Первый и главный признак язвенной болезни – боль в подложечной области. Она может возникнуть натощак, ночью, сразу или спустя 3-4 часа после еды. Однако до этих проявлений недуга люди, как правило, уже страдали изжогой, неприятным привкусом во рту, болями в правом подреберье, изменением аппетита, нарушением стула.

Язва представляет собой разрушение части стенки желудка или 12-перстной кишки с образованием характерной раны и периферического воспалительного валика. Если человек приходит к врачу в первую неделю после появления боли, то это поверхностный дефект слизистой оболочки, неглубокий, небольших размеров, без воспалительного валика. Лечить такую язву, как говорят врачи, одно удовольствие.

Если человек обращается спустя 2-3 недели, язва уже подострая — диаметром свыше 10 мм, с валиком, более глубокая. Излечивают ее терапевтическими средствами. Если же пациент приходит через несколько месяцев после возникновения болей, недуг уже в хронической стадии: язва занимает значительную площадь луковичной части 12-перстной кишки или одну из стенок желудка, большого размера, с неровными краями, глубокая, на дне образуется фибрин – своеобразная защита от кровотечений, — имеются некротические массы. Такую язву иссекают хирургическим путем, и то лишь при осложнениях – кровотечениях, сужениях выходной части желудка или 12-перстной кишки, перфорациях.

В свое время операция на язве была одной из самых распространенных. Но удаление части пораженного органа не устраивало ни больных, ни медиков, и тогда стали делать органосохраняющие операции. Затем число хирургических вмешательств при неосложненной язве резко сократилось, так как появились средства, снижающие кислотообразующую функцию желудка. Врачи говорили: нет кислоты – нет язвы, так как в развитии болезни решающее значение имели желудочная кислота и так называемый пепсин, который усиливал разрушение стенки органа. Но оказалось, это не совсем так.

ТЕОРИИ ОПРОВЕРГ МИКРОБ

Здесь необходимо коротко сказать об основных теориях возникновения язвенной болезни, которые существовали в разное время. Согласно механической — язва образовывалась из-за повреждения стенок органа грубыми кусочками пищи. Сосудистая — подразумевала нарушение кровоснабжения пораженной части желудка или 12-перстной кишки. Нервная теория брала за основу стрессы, потрясения, пережитые человеком. Соответственно проводилось и лечение: щадящая диета с протертыми супами и кашами, прием лекарственных средств, улучшающих кровоснабжение органа, и целый арсенал седативных, успокаивающих препаратов.

Все изменилось в 1983 году, когда австралийские ученые обнаружили в желудке человека специфический микроб – хеликобактер пилори.

Если выявлен микроб, значит, необходимы лекарства, подавляющие его рост, – антибиотики. Но вскоре медики увидели, что одно противомикробное средство не помогает, стали назначать больному три, затем четыре... Между тем микроорганизмы за 2-3 года приспосабливались к новому виду антибиотика, а на разработку каждого последующего требовалось 10-15 лет. В результате язва полностью не излечивалась, зато с лихвой проявлялось побочное действие препаратов – дисбактериоз. Это даже не диагноз, это синдром. Нарушается микробный баланс в пищеварительном тракте.

ПОСЕРЕБРИТЕ ВОДУ!

С середины 30-х годов прошлого века для лечения язвенной болезни начали использовать раствор ионов серебра. Серебро давно известно как мощный природный антибиотик. Вначале ученые испытывали раствор на себе, своих коллегах. Результаты были ошеломляющими. Ионы, проникая в толщу слизистой оболочки, убивали микроорганизмы без каких-либо побочных действий.

Дело в том, что хеликобактер до поры до времени себя никак не проявляет – он как бы "сожитель", находится под защитой желудочной слизи, которая не дает проникнуть через этот слой ни одному антибиотику, пропускает лишь воду и спирты. Все остальные вещества всасываются только в кишечнике — такова физиология организма. Следовательно, и антибиотики не имеют прямого действия на микробы. А растворы ионов серебра, непосредственно воздействуя на микроорганизмы, избавляют от возбудителей без нарушения микробного баланса и побочных проявлений.

Казалось бы, чего проще – пей воду, в которую предварительно опущен какой-либо серебряный предмет, та же чайная ложка. Однако бытовое серебро часто содержит тяжелые металлы, поэтому раствор

ионов серебра лучше готовить специальными приборами, которые продаются в аптеках, магазинах медтехники. К каждому прибору приложена инструкция, которой и следует руководствоваться при употреблении "серебряной воды". Хочу заметить особо: накопления серебра в организме человека не происходит, поэтому "серебряную воду" можно пить не только для лечения язвенной болезни, но и для ее профилактики.

ГДЕ ЖИВЕТ ХЕЛИКОБАКТЕР?

Однако и тут оказалось не все так просто. Коварный хеликобактер не удалось обнаружить в природной среде: ни в воде, ни в земле, ни в зелени – нигде! Надо думать, циркулирует он среди людей, передаваясь от одного человека к другому. Ученые предполагают, что, скорее всего, накапливается он в полостях больного зуба – при кариесе, пародонтозе, а также заболеваниях десен. Проникая со слюной в желудок, микроорганизм вызывает его заражение. Поэтому прежде всего мы говорим пациенту: посетите стоматолога, а также оздоровите глотку, если страдаете хронической ангиной. Это обязательное условие успешного избавления от язвы! Иначе через полгода все начнется сначала.

Что еще важно знать о лечении язвенной болезни? При ее начальных признаках, чтобы улучшить самочувствие и идти на работу, можно принять обволакивающие симптоматические средства – альмагель, фосфалюгель, которые "успокаивают" желудок и уменьшают действие соляной кислоты и пепсина. Если диагноз уже установлен, проводят специальный курс лечения с назначением ранитидина, квамател, омеза – для уменьшения кислотообразующей функции желудка.

Из народных средств самое эффективное — картофельный и капустный сок. Его пьют по 0,5 стакана 2-3 раза в день во время еды, пока не исчезнут проявления недуга. Картофельный крахмал, обволакивая желудок, успокаивает язву. Очень полезен сок капусты – именно в ней обнаружен витамин U. Кстати, эта буква — от латинского слова "улькус", что означает – "язва". Если нет возможности или желания заниматься приготовлением сока, можно купить витамин U в таблетках. Не помешает и облепиховое масло – богатый запасник самых разных витаминов: 1 ч. ложка 1 раз в день в период риска сезонных обострений язвенной болезни – весной и осенью.

Различные аптечные желудочные сборы – это средства самопомощи, дополнительное лечение при язве. Но некоторые сборы содержат желчегонные лекарственные растения, и для язвенника это не благо, поскольку чрезмерно выделяемая желчь может поступать в желудок.

ЕДА – В УДОВОЛЬСТВИЕ!

Еще недавно терапевт начал бы рекомендации с диеты как основы лечения. Но сейчас многие пересматривают отношение к этим ограничениям. Если долгие годы питаться одной кашей и протертыми супами, в конце концов, уже только это может вызвать недуг. Человек чувствует себя неполноценным, больным. Поэтому мы говорим пациенту: вы должны сами решить, какие продукты наиболее подходящие, не вызывают у вас неприятных ощущений, боли, изжоги.

Ритм питания – дробный, по возможности 5-6 раз в день. Конечно, такие советы для работающего человека вряд ли реальны. Но те, кто просыпается ночью или утром от боли в желудке, должны все-таки прислушиваться к ним. На ночь язвенникам рекомендуется принимать препараты, снижающие кислотность, – например, 1 таблетку ранитидина.

А вот что по-прежнему незыблемо, так это не употреблять алкоголь, не курить, а также не увлекаться газированными водами, типа пепси и колы. Все спиртные напитки стимулируют кислотообразующую функцию желудка, а каждая выкуренная сигарета увеличивает ее в два раза. Можно принимать самые эффективные, дорогие препараты, но болезнь будет идти своим чередом, если человек курит. Это одно из самых сильных зол!

При язве желудка всегда возникает тревога – доброкачественная ли она?.. По статистике язва 12-перстной кишки, которая не угрожает злокачественным образованием, — удел молодых людей 35-45 лет. А у пациентов более старшего возраста преобладает язва желудка, так как его кислотообразующая функция уже снижена, а желудок просто-напросто изношен. Поэтому при признаках язвенной болезни необходимо сделать гастроскопию с прицельной биопсией, чтобы исключить наличие опухоли.

Хроническая язвенная болезнь, чередуясь с периодами ремиссии, может длиться годами. Но если избавиться от хеликобактера – а это вполне реально, выполняя перечисленные рекомендации, – значит, и про недуг можно забыть. Не забывая, однако, непременно следить за полостью рта. Тогда не придется точить зуб на язву.

"ЗОЖ": Приготовить "серебряную воду" вполне можно и в домашних условиях. В "ЗОЖ" (№ 9 за 2003 год) наш читатель Б.Ф. Борисов (353740 Краснодарский край, ст. Ленинградская, ул. Победы, д. 100, кв. 6) рассказал о своем способе. Его прибор весьма прост.

Надо взять батарейку для карманного фонарика, лучше плоскую, квадратную – на ней есть удобные плоские клеммы. На их концах для удобства присоединения электродов гвоздем или шилом сделать по одному отверстию. К пластинке со знаком (+) плюс присоединить любой предмет из чистого серебра высокой пробы. К другой пластинке со знаком (-) минус присоединить предмет из нержавейки – хотя бы чайную ложку. Оба предмета, то есть электроды (анод и катод), готовы к применению.

Опустить концы обоих электродов в приготовленную воду, например, в 3-литровую банку, и прибор заработает. От постоянного тока ионы серебра очень быстро – за 3 минуты – обогатят воду: серебряный электрод окутается белесым облачком. Сразу же надо убрать прибор. Вода должна отстояться 4 часа, после чего готова к употреблению. Она – для лечения.

Для профилактики готовят слабую воду: прибор в 3-литровой банке работает полминуты. Через 4 часа ее тоже можно пить – без ограничения.

ХВОСТ СОЗВЕЗДИЯ ЛЕБЕДЬ

Газету «ЗОЖ» я беру у матери, ей 87 лет. Слава Богу, здорова. Всю жизнь она занималась зарядкой, любит пить травяные чаи. Два раза в год в двухведерном баке запаривает огородные сорняки: спорыш, молочай, мокрец, мать-и-мачеху, чистотел, пырей, подорожник, одуванчик, пастушью сумку, немного листьев малины, смородины, ореха маньчжурского, девясил и еще какие-то — всех и не упомнишь. Но главный компонент — это стебли и листья топинамбура. Клубни его мы постоянно употребляем в пищу.

Итак, все эти сорняки в двухведерном баке заливаем кипятком в бане, и там же в жарком месте содержимое настаивается, пока не станет терпимым для ног. Опускаем ноги в бак, укрываем их и сидим минут 30 или больше. В нашей семье все так делают, особенно пожилые, а молодежь, так та просто моется в травах, ополаскивается, парится, макая веник в травяной настой. В результате все мы вполне нормально себя чувствуем.

Мы тут прочитали книги Владимира Мегрэ «Звенящие кедры России». Про Анастасию, отшельницу сибирскую. Так все эти мысли, что в книгах, мы еще в 60-70-х годах сами вымудрили и жили в союзе с природой. При этом мы едим все — и мясо, и овощи, и фрукты, и крупы... .

Итог моих раздумий — нас спасают травяные чаи, купание в травах.

Но это не главное, о чем я хотела написать. Детский диатез — бич современных детей. У меня 5 внуков — насмотрелась. Распространенное мнение медиков: нельзя есть сладкое, цитрусовые, клубнику, мед, молоко, яйца. Из них, я согласна, нельзя сахар тростниковый и шоколад. Все остальное можно. Особенно цитрусовые и мед. Я думаю, что диатез вызывает какой-то паразит в организме. Он бурно развивается именно при поступлении сахара и шоколада. А раз он паразит, значит, выделяет и отходы. Вот эти отходы и проявляются в виде болячек кожи: красные мокнущие раны, коросты, разные экземы. При первых признаках диатеза покупаю мандарины, апельсины, дети их едят сколько хотят. Вечером на ночь даю выпить мед. Малышам – чайную ложечку, тем, кто постарше— столовую..

Утром дети встают — смотрю, все диатезные места покрыты гнойничками. Сутки эти гнойнички зреют и вскоре лопаются, изливая гной. На третий день кожа чистенькая, как у новорожденных.

Вывод: цитрусовые и мед (клубника тоже) выталкивают изнутри организма шлаки через кожу в виде всяких омерзительных высыпаний. Проверено жизнью. А кто не верит этому, а верит больше врачам, что, мол, вредны мед и цитрусовые, те просто ленивые люди. Думать не хотят! Им легче таблетку проглотить да мазью намазаться.

У меня 3-летний внук на Новый год наелся шоколадных конфет, и у него из ушей потекло. Диатезная жидкость. Между прочим, не все ЛОР это понимают. Настаивают, что это отит, и начинают колоть антибиотики. Моя дочь поверила больше врачам, чем мне, и внука кололи неделю, стал плохо слышать. Что, не могли отличить диатез от отита? Теперь вот как вылечить глухоту? Медовые лепешки вокруг ушей? Чтоб вытянули заразу из них. Золотой ус в ухо? Какие еще травы подойдут? Вот думаю. У вас в «ЗОЖ» написано: перекись водорода — 30 капель в ухо. Но ведь 30 капель — это чайная ложка. Что, все это в ухо? Может, ошибка? Может, три капли?

Кто подскажет, как лечить глухоту – результат применения антибиотиков?

При осмотре — уши здоровые, врачи ссылаются на нервы. Так и пишут диагноз: нейросенсорная глухота. Ну, и как это лечить? Что говорит народная медицина? Академическая-то известно: витамины, витамины и слухопротезирование. А что подскажет народ?!

По одному еще один вопрос: как правильно спать на своих постелях? Кровати ориентировать с севера на юг или с востока на запад? Некоторые говорят: параллельно реки в данной местности. Или параллельно хвосту созвездия Лебедь. Смешно, да?! Раньше в журнале «Свет», еще в эпоху Горбачева, читала статью «Кровать для Майкла Джексона». Там описали случай омоложения старой супружеской пары. И зубы новые у них выросли, и волосы потемнели, и кожа разгладилась... И все благодаря необычной установке кровати – ориентированной по хвосту созвездия Лебедь. Что по этому поводу говорит наука? Писали, что этих стариков забрали в госпиталь для обследования. Там их так замучили разными анализами, тестами, рентгенами, что они снова постарели и померли.

Меня и моих знакомых очень интересует эта информация. А хвост Лебедя на небе мы отыскали...

Интересно жить на белом свете. Пусть люди имеют свою землю, дачу, поместье, огород — неважно что. Главное, свое! И общение с природой. Вы ходите по земле босиком, умываетесь, стираете, купаетесь, обливаетесь, чихаете, сорите — и все на своей земле. Растения через воду, воздух и разные энергии берут информацию о вас. А вы можете в это время иметь какое-то недомогание – скажем, желудок, почки, печень. И растения начинают в себе аккумулировать те вещества, которые нужны для излечения вашей хвори. Поедая их, мы удивляемся, что выздоровели. На самом же деле такова программа растений от Бога — лечить людей. Мы этого не понимаем, покупаем заграничное — едим, а потом хвораем. Там ведь, в заграничном, другая информация — вырастить и подороже продать. Поэтому те растения аккумулировали энергию денег. От нее только вред...

Вот и все, что мы хотели написать. Вестнику – процветания! Читателям – здоровья!

Адрес: Ельниковой Татьяне Андр., 692441 Приморский край, г. Дальнегорск, ул. Набережная, д. 6, кв. 48.

Справиться с переломом плеча помогли рекомендации «ЗОЖ»

Написать письмо в «ЗОЖ» меня побудил целый ряд фактов из моей жизни.

Летом прошлого года я упала в траншею, густо заросшую травой. Сломала плечевой сустав правой руки. От операции отказалась — наложили гипс и отправили домой.

Дома взяла подшивку «ЗОЖ». Читаю: «Упал, очнулся — гипс» (№ 1 за 2005 год). Проштудировала всю статью и начала лечиться. Первый этап — прямо-таки объедалась морковкой с жиром. Второй — ела хрящи. В скороварке варила хрящи 5-6 часов, при застывании еле ножом разрежешь. Третий этап — яичная скорлупа с лимонным соком. И все это по 10 дней. А в придачу отвар шиповника и мумиё, витамин Е. Через 30 дней заметила — плечевой сустав не болит. Стала шевелить под гипсом рукой, затем делать вращательные движения, и опять нет болей! В итоге вместо трех месяцев была в гипсе 1 месяц и 21 день. Хирург удивилась, что мозоль ровная, без выступов и наростов. Через три недели я вышла на работу.

Спасибо профессору Дмитрию Дмитриевичу Сумарокову, по чьей методике я лечилась, и, конечно, вестнику «ЗОЖ».

Еще хочется поблагодарить женщину, которая рекомендовала очень простое средство от бессонницы. Всего-то надо положить щепотку соли в носовом платочке на подушку. Год пользуюсь этим способом и все время поминаю добром ту женщину, фамилию которой так и не нашла.

Стала делать гимнастику и обливаться в ванной холодным душем. Вначале было трудно заставлять себя, а сейчас уже не могу без этого. Реже прыгает давление, отступила простуда. А главное, жизнь у меня теперь совсем иного качества, аж появился гражданский муж (16 лет как вдова). Хотя мне уже 60 лет, никто их не дает, чем я без ложной скромности горжусь.

С вегето-сосудистой дистонией справляюсь дыхательным упражнением: резкий вдох с надуванием живота и медленный выдох со свистом через трубочку губ — 10 раз.

Только вот со звоном в правой стороне головы справиться не могу. Проверялась у ЛОР, невропатолога — все нормально, а в голове звенит. Буду рада, если кто-то что-то посоветует.

Адрес: Вагановой Татьяне Михайловне, 404124 Волгоградская обл., г. Волжский, пос. Краснооктябрьский, ул. Калинина, д. 25, кв. 4.

«ЗОЖ»: Друзья, у нас сегодня нет возможности ознакомить вас полностью с методикой лечения переломов доктора биологических наук, профессора Дмитрия Дмитриевича Сумарокова — это весьма объемный материал. Особо нуждающимся можем выслать его наложенным платежом.

Разогнула спину на девятом десятке

«ЗОЖ» выписываю давно, так что рецептов от болей в спине прочла много. Это мой давний недуг, утром вставала и не могла разогнуть спину. Долгое время безрезультатно носила на руке самодельный медный браслет, а на пояснице — медицинский пояс. Но статья кандидата медицинских наук Сергея Михайловича Бубновского «Пять секунд лечения холодом» в «ЗОЖ» (№14 за 2005 год) перевернула всю мою жизнь.

Поначалу прочла газету и отложила в сторонку. А вот соседка Александра Михайловна Коваленко сразу же начала обливаться холодной водой и рассказывать мне, как это здорово. Долго не решалась и вот наконец приступила. Обливаюсь по утрам и вечерам. Через неделю сбросила пояс, сняла браслет. Теперь спина моя совсем не болит. Забыла о простудах. А какое замечательное настроение дает эта процедура! Долго вам не писала, думала: а вдруг это временный эффект? Мне ведь 82 года.

Так и хочется сказать всем страдающим от болей в спине: «Милые мои! Бросьте мази, шерстяные укутывания! Исцеляет холодная вода».

Еще упомяну о золотом усе. Вынуждена сидеть на диете — у меня камни в желчном пузыре, операцию делать нельзя, так как перенесла инсульт и сердце больное. Уже два года пью водочную настойку золотого уса (по 1 ст. ложке натощак утром и перед сном). Так что сейчас понемногу ем все и чувствую себя хорошо.

Адрес: Данилиной Александре Ефимовне, 117216 г. Москва, ул. Грина, д. 1, кор. 2, кв. 192.

У этой «палки» тоже два конца

С содроганием вспоминаю время, когда попал в городской противотуберкулезный диспансер. Во многом виноват сам: болезнь у меня обнаружили еще в 1995 году в виде небольшого очажка на одном легком, но я лечиться по легкомыслию не стал, думал, ерунда.

Однажды очень сильно простыл. Сразу начался озноб, поднялась температура, но я продолжал трудиться, потому что в то время нигде толком, кроме нашего завода, не платили, а в семье я тогда работал один. В конце концов после смены не смог дойти до дома.

В больнице поставили диагноз: двухсторонний фиброзно-кавернозный туберкулез легких, другими словами, на обоих легких — пять каверн (дыр). Почти оглохло левое ухо, инфекция проникла и в пищевод, не мог толком есть. Пища, как мне объяснили врачи, через отверстие, образовавшееся в пищеводе, временами попадала в трахею, и я чуть не задыхался от кашля. Ел помаленьку и только лежа.

Пролечившись безрезультатно в диспансере 7 месяцев, поехал в областную противотуберкулезную больницу. И только там окончательно понял: одними антибиотиками и процедурами не обойтись, при таком запущенном процессе надо что-то и самому делать.

Начал неуклюже. Как говорится, вслепую пил сок одуванчика, чтобы сберечь печень от таблеток. Копал его на заброшенной ферме, на речке мыл, а уже в палате на мясорубке делал сок. Пил каждый день по стакану в течение 4 месяцев, до осени. Проращивал пшеницу. Больница находилась в сосновом лесу, и я там же, в чаще, сделал помост и другие приспособления для различных упражнений. День был распланирован так, что у меня практически не оставалось свободного времени.

Прекратилось постоянное кровохарканье, стал чувствовать себя неплохо, врачи сказали, что у меня лучшая в отделении динамика. В конце осени выписали на долечивание. Дома продолжал принимать антибиотики, чувствовал себя здоровым. Но в мае опять произошло обострение, и врач напрямую заявила, что вылечить меня вряд ли удастся.

Надо ли говорить о том, с каким настроением я вышел из кабинета. Не знал, что делать. Но через некоторое время взял себя в руки. Начались чистки кишечника, печени, почек по Малахову, прошел курс приема АСД, пил керосин, делал инъекции куриного яйца, для чего дома завел двух кур — чтобы яйца всегда были под рукой, а также делал массаж упаренной уриной 2 часа в день. Хорошо помогли барсучий жир, препарат восковой моли, сосновая пыльца. Впрочем, если все перечислять, места и времени не хватит.

Сейчас живу нормально, работаю, группу инвалидности с меня сняли — сначала была вторая, потом третья. Хочу сказать всем, кто попал в подобную беду: делайте все возможное, не ограничивайтесь таблетками и медицинскими процедурами. У туберкулезной палочки (я называл ее палкой) через некоторое время, несмотря на прием ряда препаратов, вырабатывается устойчивость. И что тогда?..

Я находился среди людей, которые годами жили в больницах, еле таскали ноги, уже позабыв, что есть и другая жизнь. Надо лечиться еще и самому, ведь человек может очень многое!

Адрес: Мочалову Михаилу Викторовичу, 623388 Свердловская обл., г. Полевской, ул. Розы Люксембург, д. 10, кв. 62.

АНГИНУ ВЫЛЕЧИЛА РАЗ И НАВСЕГДА

С самого раннего детства меня мучила ангина. Причем болела даже летом, в жару. Стоило только рот раскрыть, как сразу поднималась температура, увеличивались гланды. Конечно, этому способствовали условия жизни в ту пору. В 14 лет переболела дифтеритом, врачи едва спасли.

И вот в 1961 году, работая товароведом на базе, в декабре месяце я проводила ревизию на одном из холодных складов. В самый разгар работы заболела, как всегда, ангиной. Уходить на больничный нельзя. Вечером смерила температуру — 39,2°. Что делать? Жили тогда с мужем в частном доме и пользовались керогазом, поэтому в доме был керосин. Налила полстакана, процедив через ватный фильтр. Взяла чайную ложку, обмотала ручку ватой и начала лечение. 100 мл водки нагрела в эмалированной кружке. Этой водкой хорошо прополоскала гланды, водку выплевывала. Боль была ужасная, но я терпела. После этого чайной ложкой, смоченной обильно в керосине, начала смазывать гланды. Использовала весь керосин, налитый в стакан. Наглоталась его достаточно. Состояние было такое — впору на стену лезть. Меня сильно знобило, тошнило, поэтому я, закончив экзекуцию над собой, легла в постель, укрывшись с головой одеялом. Спала как убитая.

Утром, проснувшись, померила температуру — 36,6°. Я была абсолютно здоровой. С тех пор прошло вот уже 44 года, и за это время я ни разу не болела ангиной.

Сейчас я пенсионерка, 68 лет. Живу в своем доме. Зимой дрова сама рублю, печь топлю, воду из колодца ношу, удобства во дворе. Летом обрабатываю огород в 6 соток. Справляюсь одна, пока. Дети, внуки есть, живут в благоустроенных квартирах, навещают меня, не забывают. Если нужно, помогают. Мне мой образ жизни нравится.

В завершение письма хочу предложить рецепт от простуды. Им лечила своих внуков, когда у них был сильный кашель. Помогает и взрослым.

Возьмите в равных частях водку, мед, малиновое варенье, свежий крепко заваренный чай. Смешайте все, нагрейте на огне, дайте покипеть 1-2 минуты, остудите. Принимайте по 1 ст. ложке натощак утром за 30 минут до еды и перед сном. Детям до 5 лет давайте 1 ч. ложку утром и вечером.

Еще знаю рецепт тибетского бальзама от вывихов и растяжений. Возьмите куриный белок. Добавьте неполную ч. ложку муки, хорошо разотрите. Влейте десертную ложку чистого спирта, перемешайте. Кашицу нанесите на полотняную тряпку, наложите на больной сустав и туго перевяжите. Снимайте по мере выздоровления.

Адрес: Гороховой Марии Константиновне, 664001 г. Иркутск, ул. Латвийская, д. 13.

МУКА, САХАР И НЕМНОГО МОЛОКА — РЕЦЕПТ НЕ ПИРОГА, А ЦЕЛЕБНОЙ МАЗИ

Мой сын, упав с дерева на бетонную дорожку, травмировал ногу. Наложили гипс, а нога начала гноиться изнутри, и врачи поставили диагноз — остеомиелит. Сын перенес четыре операции, прошел через боль и муки. А спустя 2 месяца после выписки все раны снова открылись и начали гноиться. Чего только я не делала, чтобы избежать новой операции, но никакие средства не помогали. И тогда вспомнила о смеси, которой моя сноха за две недели вылечилась от запущенного мастита.

Быстро приготовила смесь. Промыла сыну раны на ноге марганцовкой и наложила повязку со смесью. Меняла ее утром и вечером, пока раны не затянулись, и еще неделю после того. При первых двух перевязках вышло столько гноя и грязи, что я глазам своим не верила. Сейчас думаю, что если бы мы затянули лечение хоть на недельку, ногу пришлось бы ампутировать. Но прошло уже 8 лет, и все в порядке.

В другой раз я вспомнила о смеси, когда сама упала и разбила колено. Сделала повязку и быстро сняла отек, красноту и боль.

А вот и рецепт этой чудесной смеси, которая помогает при мастите, остеомиелите, ушибах и абсцессах. Возьмите по 1 ст. ложке муки, сахара и перемешайте в чашке. Отдельно вскипятите полстакана свежего молока, убавьте огонь и всыпьте в молоко смесь муки и сахара. Непрерывно помешивая, варите 1-2 минуты. Немного охладите и на куске целлофана наложите на промытую рану. Прибинтуйте стерильным бинтом и укройте чем-нибудь теплым. Для каждой перевязки готовьте новую порцию смеси.

Адрес: Дзауровой Х.Х., 677008 г. Якутск, ул. Билибина, д. 46, кв. 1а.

ИНГАЛЯТОР ДЛЯ ДРУГА И ТОНЗИЛЛИТА

Недавно в «ЗОЖ» была напечатана просьба читательницы из Казахстана о лечении хронического тонзиллита.

Я тоже долго страдал этим недугом. Миндалины были покрыты сплошными гнойниками. Врач назначил операцию. И вот я, с поникшей головой вернувшись домой, вынул из почтового ящика газету, в которой была опубликована статья «О формалине и формализме». Речь шла о методе лечения тонзиллита ингаляцией однопроцентного раствора формалина. Курс — всего 3 дня.

Я тут же с газетой побежал к своему врачу. Он прочитал и сказал, мол, пустое дело: он больным смазывает миндалины раствором формалина, но толку нет. Я не стал спорить, что одно дело — смазывать миндалины формалином и совсем другое — делать ингаляцию, при которой пар проникает во всю полость рта и в горло. Пришел с той статьей к другому врачу. Он одобрил этот метод лечения и начал делать мне ингаляцию.

В ингалятор заливается 200 г (1 стакан) однопроцентного раствора формалина. Как только начнет выходить пар, нужно открыть рот, сделать выдох и подвести рот к трубке ингалятора где-то на расстояние 2-3 см, чтобы не обжечь губы. Когда пар поступит в рот, нужно, засекая время, постараться не дышать примерно 10-15 секунд. Потом повернуть голову в сторону, отдышаться, выдохнуть воздух и снова направить пар в рот.

В общей сложности в первый день надо подышать 2 минуты. Через день сделать вторую ингаляцию — 2,5 минуты. Еще через день третью — 3 минуты. И забыть про свою болячку.

У меня при ингаляции пар поступал глубоко в горло. Каждый раз заполнял ингалятор 200 г свежего однопроцентного раствора формалина, для чего врач выписывал рецепт, указав: «Для смазывания миндалин» — иначе аптека не отпустила бы. Такая раньше была строгость.

Вот и все лечение, после которого с августа 1975 года я распрощался с тонзиллитом. Через год ради интереса пошел к тому врачу, чтобы проверил миндалины. Он посмотрел и сказал: «Удивляюсь, почему официальная медицина до сих пор не узаконит этот метод лечения. У всех пациентов, которых я лечу, точно такой же отличный результат».

Спустя год заболел тонзиллитом мой друг. Я пошел с ним к врачу, но он уже уехал из нашего города. Пришлось сделать другу примитивный ингалятор. Взял у химиков литровую колбу, купил в аптеке стеклянную трубку (женский катетер), изогнул ее на 90° на газовой плите. В хозяйственном магазине нашел подходящую пробку, просверлил отверстие, поместил в него изогнутую трубку, вставил пробку с трубкой в колбу и отдал другу. Объяснил, как пользоваться: залить в колбу раствор формалина и поставить на электроплитку или газовую плиту.

Тот провел лечение и сообщил, что положительного эффекта нет. Тогда я решил проконтролировать его и заметил, что мой друг сначала откроет рот, вдохнет воздух и потом начинает ингаляцию. При этом выходящий изо рта воздух как бы отгоняет пар, который только частично поступает в горло, глубоко не проникая. Вот в чем была его ошибка. После правильно проведенного курса он выздоровел.

Адрес: Кудельkину Антону Касьяновичу, 220090 Беларусь, г. Минск, ул. Широкая, д. 16, кв. 30.

ПОМОГЛИ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА И ПЧЕЛЫ

В середине 50-х годов были сообщения о методе врача Г.А. Капустина — лечении живым веществом куриного яйца. У нас этот метод забыт, а в Японии его запатентовали и используют в официальной медицине.

Я по профессии врач. В 2000 году заболела бронхиальной астмой, лечилась сначала медицинскими препаратами, уколами, таблетками, но без успеха. Перешла на лечение пчелоужалениями, было улучшение, но не выздоровление. Тогда к этой методике добавила инъекции живым веществом перепелиного яйца. И после первого укола приступы прекратились! Я почувствовала бодрость, ощущение полного здоровья, а мне тогда было 78 лет. И вот уже несколько лет чувствую себя здоровой, о бронхиальной астме забыла. Во время эпидемий гриппа не болела, иммунная система восстановилась.

Таким методом я лечила своих больных от бронхиальной астмы, причем даже гормонально зависимой и с 20-летним стажем болезни. Помогают инъекции перепелиными яйцами при аденоме простаты, простатитах, заболеваниях щитовидной железы, аллергии, женских болезнях. Насколько мне известно, врач Г.А. Капустин лечил и раковые заболевания.

Замечу, лечение это очень эффективно, противопоказаний нет. Перепелиные яйца не передают сальмонеллеза, они обладают противоаллергическими свойствами.

М.П.Малинина.

г. Краснодар.

«ЗОЖ»: О живом веществе куриного яйца и методе доктора Капустина наши читатели наслышаны. В данном же случае очень важен тот факт, что М.П.Малинина — врач. (Кстати, адрес ее в редакции). В свое время метод Капустина проходил апробацию в одной из больниц Смоленска... Выявилась проблема — свежее (не более двух часов) куриное яйцо, здоровые куры... Но эта проблема — чисто городская. Но почему бы еще раз не опробовать метод в сельской местности? Наконец, перепелиные яйца лишены недостатка куриных...

НЕ БОЙТЕСЬ УЗНАТЬ ПРАВДУ

Имя мое – Вера Леонидовна. Фамилия – Дубина. Возраст – 50 лет. В августе 2004 года перенесла операцию по поводу рака молочной железы. 2-я стадия.

За время лечения я убедилась, что не столько мало средста и методоа лечения рака (и официальных, и народных), сколько не хватает у попавших в капкан желания и воли к выздоровлению. Впрочем, это касается не только рака, но и многих других заболеваний.

Рискую отправить свою рукопись, хотя понимаю, что текст великоват. Может быть, сочтете возможным напечатать с сокращениями.

Статьи печатались а местной газете «Тюменская область сегодня» под названием «К барьеру, или История болезни в реальном времени».

Я не даю рецептов, так как считаю, что важно разбудить желание жить – найти причину, для чего стоит жить, а уж «разбуженный» и сам найдет способы лечения – недостатков, повторяю, в методах и рецептах нет.

Мое убеждение осноаано еще и на таком наблюдении – почти у всех больных раком до забылеаания появлялось и длительно сущестаоаало чувство ненужности. Не всегда это объективно, но это так. Ненужности выросшим детям, мужу (жене). Или не своей ненужности, а бессмысленности и ненужности того, что делаешь...

Куда несет течение?

«Попала сюда, теперь плыви по течению», — так отрубила все мои вопросы доктор в отделении гамматерапии областного онкодиспансера, куда я была направлена для продолжения лечения после операции. Пообщавшись с себе подобными, я увидела, насколько людям не хватает информации. Любой. Как может протекать заболевание именно у него? Как вести себя после лечения и в перерывах между курсами? Вопросов множество. А ответы приходится искать самим.

К тому же неизбежно чувство одиночества, какими бы любимыми и любящими людьми больной ни был окружен. Не хочется загружать родных своими тревогами, а от себя-то не убежишь, и крутятся по ночам мысли безответные, от всех скрытые.

А по течению плыть совсем не хочется. Мы и не будем.

Бывали в жизни минуты, когда казалось, что сил больше нет. И однажды, зажатая, как мне казалось, в самый угол, в порыве отчаяния я упала перед иконами: «Господи, забери меня. Больше не могу, — рыдала я перед ликом. — Я не могу ЭТО сделать сама, знаю – грех. Но Ты – Ты можешь все. Пусть это будет какая-то неизлечимая болезнь, пусть все будет по воле Твоей, но у меня больше нет сил»...

Да, да, смерть поманила меня. А может быть, и не поманила, а властно позвала. Не знаю пока. Но жало свое показала. И одна мысль как ошпарила: «Да я ведь и не жила. Почти ничего не исполнилось, о чем мечтала в юности... И теперь это все?».

Смотрю на играющих 30-летнюю дочь и 6-летнюю внучку. Ведь, кажется, только вчера я так же играла со своей первой дочкой, а теперь она сама мама. А перед глазами картина: мне 19 лет, я прижала к груди мою маленькую девочку, она блаженно чмокает, уже сытая, но не выпускает соска из ротика. А мне и не хочется. Я счастлива не меньше ее – душа теплым комком к горлу подкатила... Но стоп. Мне 49, а одна из этих щедрых «кормилиц», одна из моих грудей — в ведре патологоанатома. Я не знаю, где берутся силы, но одно теперь знаю точно – человек вынести может очень многое. И если есть крест, будут силы его нести.

Спасибо тебе, рак

Ни Бог, ни жизнь никого не наказывают. Они учат. И если мы не понимаем первых, можно сказать, вводных уроков, то преподносимый нам материал усложняется: «Ах, тебе плохо без жилья и без прописки? И денег не хватает? А останься-ка теперь и без поддержки мужа. Тяни свои проблемы дальше одна. Ты не поняла, ты еще жалуешься? На тебе болезнь под названием «рак». Ну, как? Теперь что-то поняла? Довольна? Ах, нет? Отнимем еще и работу». Но парадокс – нет больше отчаяния, злости, зависти, нытья. И теперь я могу сказать слова, которые могут показаться странными: «Я благодарна тебе, рак, за то, что увидела мир и свою жизнь в новом свете, за то, что осознала свое предназначение на земле. За то, что научилась наконец различать, что в самом деле важно, а что – второстепенно».

Этот диагноз ошеломляет, оглушает. Но главное: не прятать голову, не умалчивать – не умалчивать в первую очередь от самого себя, принять и осознать: в тебе поселился злой самозванец. Он агрессивен, враждебен тебе. Но он живет, за счет твоих сил растет и крепнет. И если ты смалодушничаешь – он вырастет больше тебя, поглотит тебя... Тебя не станет...

И я вновь припадаю к иконам: «Прости, Господи! Прости за греховные мысли, за слабость, за отчаяние и нежелание жить. Прости свое неразумное дитя. Я благодарю тебя за все уроки, за то, что не отвернулся от меня. Ты открыл мне глаза, дай же мне шанс исправиться».

И вот теперь мы трое против тебя, рак: я, мой врач и смею надеяться, что и Бог не покинет меня...

Только факты

Рак стоит не на первом месте по смертности, но по сравнению с другими заболеваниями вызывает почти мистический страх из-за своей непредсказуемости. Наверное, нет двух одинаковых случаев заболевания. Есть уже отработанные схемы лечения, но предсказать результат с уверенностью не берется ни один врач, особенно отдаленные последствия. Взять тот же рак молочной железы. Во-первых, за последнее время на 40% возросла заболеваемость, во-вторых, он встречается у совсем молодых женщин, в-третьих, трещит по швам теория о том, что женщины, кормившие детей грудью, заболевают крайне редко: все встреченные мной в больнице подруги по несчастью имели детей и все кормили грудью довольно продолжительное время. Да что я все о женщинах и о женщинах – этот вид рака встречается и у мужчин. И отдаленные последствия после одинаковой стадии заболевания и равнозначного лечения совсем различные: кто-то жи-

вет 20 лет, поддерживая себя травами и другими нетрадиционными методами, у кого-то к концу первого года после операции и лечения обнаруживаются метастазы в лимфоузлах, у кого-то через 10 лет – рак второй груди. Кто знает, оторвалась ли от него невидимая глазу клеточка, куда «уплыла»? У каждого из нас появляются такие, как их называют, «атипичные» клетки, но наш умный организм распознает «чужака» и расправляется с ним. Но если произошел сбой в его слаженной работе, эта клетка может укрепиться и начать плодить себе подобных.

Любите себя

У большинства из нас нет привычки следить за здоровьем. Я из этого же числа. Да, нет времени, знаю. Меня тоже, можно сказать, болезнь на бегу остановила. Уже обнаружив у себя уплотнение в груди, я несколько месяцев не могла дойти до врача, хотя от работы до поликлиники 3 минуты ходьбы. Но ведь некогда: то посетитель на пороге, то звонок наипервейшей важности, то отчеты, то текучка... Кстати, я тогда впервые пошла на больничный. Раньше этим гордилась, а теперь думаю: ну и дура. Такая «загнанность» — тоже одна из причин усталости, ослабления иммунитета, а значит, и рака.

Любите себя, ведь вы — частичка Вселенной. Надо уделять внимание вместилищу Божественной души — бренному телу. Не прислушивайтесь и не копайтесь постоянно, выискивая у себя признаки болезней (встречаются и такие кадры), но если какое-то не то чтобы болезненное, а просто дискомфортное состояние беспокоит очень часто — проверьтесь. Рак коварен и маскируется вначале под другие болезни, до поры до времени притупляя нашу бдительность: под геморрой, цистит, кишечные колики, легкую простуду (постоянное покашливание).

Сюда же я бы отнесла и длительно существующие слабость, усталость, когда привычная работа стала для вас более трудной, а отдых или сон не помогают. А мы же не только сами себе режиссеры — мы и сами себе врачи, читаем, знаем — синдром хронической усталости. Попьем-ка витаминов. Да, может, и он, синдром этот самый. Жизнь-то насколько ускорилась: утро — вечер, понедельник — пятница, зима — лето. Но это тоже повод для обследования. А мы начинаем самолечение, благо (а вот благо ли?) реклама всевозможных аппаратов и препаратов преследует нас. Враг, обрадованный отсрочкой, подрастет и снова заявит о себе. Уже во весь голос...

Не дайте ему вырасти и стать хозяином в вашем теле!

Обследование еще не означает диагноз

А растет рак в большинстве случаев не так уж и быстро. До 4-й стадии (был здоров человек, заболел, а через несколько месяцев — нет его) ему зачастую расти несколько лет. Существуют и врачебные ошибки, когда лечат длительное время не от того заболевания. При всем уважении к врачам, это случается. Но ведь есть и другое – возросшее число выявленных на ранних стадиях и удачно пролеченных людей. Я знаю, что во многих поликлиниках запись к врачам за несколько дней вперед, на сдачу анализов тоже. Может случиться и так: пришел к назначенному времени, а тебе говорят: у нас живая очередь. Занимайте. Но хотя бы раз в год все-таки пройдите обследование.

И знайте: диагноз подтверждается только у 1/3 из всех, кто направляется на обследование.

Я испытала на себе, да и сейчас продолжаю испытывать, всю непредсказуемость, неожиданность рака. В течение нескольких лет периодически то появлялись, то исчезали болезненность, затвердение в груди, очень уж не беспокоя. По больницам ходить не любительница, времени нет. Насторожилась, когда обнаружила уже не разлитое и довольно болезненное нагрубание, а совсем безболезненный шарик размером с грецкий орех. Забеспокоилась, но еще несколько месяцев не шла в больницу. Причины все те же. Работа. Время (точнее, его нехватка). Дом. Дети. Но прибавилась еще одна – страх услышать это слово: «Рак». Оттягивала некоторое время, но... пошла.

Попала к опытному хирургу-онкологу. В очереди увидела очень молодых женщин, прооперированных по поводу кисты и фиброаденомы. Удивилась, считала, что это удел женщин зрелого, если не сказать пенсионного, возраста. Но разговор с ними и успокоил. К тому же неделю назад этим же хирургом прооперирована женщина, с которой мы работаем в одном отделе. Операция прошла довольно легко — утром удалена киста, вечером она ушла домой и наблюдалась в условиях дневного стационара. Проведенные анализы подтвердили, что опухоль доброкачественная.

И вот я у врача. Осмотр. Беседа. Направление на маммографию и анализ пункции. Заполняя направления, доктор разговаривает со мной, все спокойно, подает мне направления, мельком взглядываю: «Диагноз — Cr левой молочной железы». Вот тут душа екнула. Вслух говорилось – киста, а тут черным по белому — Cr. Я ничего не спросила, лишь подумала: «До чего же явная, видимо, картина, если, даже не дожидаясь результатов исследования, врач мне выставил этот диагноз. Сомнений нет». Потом я узнала, что так делается, чтобы привлечь внимание лаборантов. Но лучше бы мне это сказали вслух, а в такой ситуации, когда говорилось «киста», а писалось Cr, я приняла это как безоговорочно выставленный диагноз. Молча взяла стекла с препаратом пункции и сама повезла на анализ в онкодиспансер. Так впервые я перешла за шлагбаум диспансера.

Повод ускорить жизнь

Теперь я могу отличить тех, кто идет сюда в первый раз. В душе — страх. В глазах — выражение: да я тут случайно, просто маленькая досадная формальность. Растерянность и отстраненность одновременно. Занесла стекла в лабораторию — и скорее за пределы, на свободу.

На другой день иду узнавать результат. В животе — пустота, в пятках — холод, в глазах — равнодушие. В голосе — ни дрожи, ни жалости, но как трудно задать этот вопрос: "Я вчера привозила пункцию на анализ. Можно узнать результат?" Мне подают бумажку, и я слышу: "У вас все хорошо. Атипичных клеток нет. Фиброаденоматоз". Радость едва ли не подбрасывает меня, но я не даю ей пока вырваться наружу — вокруг много людей, среди них есть и в самом деле больные. Не хочется привлекать внимание. Иду за результатом маммографии. Мастопатия. Все. Радость не сдержать. На улице серый осенний дождик. Пасмурный день, но мне кажется, я вижу радугу, меня приветствует сама природа — буду жить! В пятках — зуд, в груди — жар, в глазах — сияние. Несколько дней я проходила с диагнозом "рак". Эти несколько дней многого мне стоили. Мне и моей дочери. Никому — ни родным, ни знакомым мы решили об этом не говорить. И вот теперь я бегу к телефону, звоню дочери на работу. Она тоже с нетерпением ждет этих результатов. Все. И у нее камень свалился с сердца.

Покупаю торт, лечу домой. Моя безалаберность снова на месте. Я в полном благодушии и думать об удалении

этой, как оказалось, доброкачественной опухоли не собираюсь. Дочь меня возвращает на землю: "Фиброаденому удалить все равно надо. Тем более возраст к 50". Но я и думать об этом пока не хочу.

В те страшные дни у меня не было внешней паники, я ни разу не плакала. Я вдруг осознала, что, несмотря на кажущуюся нехватку времени, на самом деле я трачу время совершенно бездарно. Увидела, что важно, что второстепенно, а что вообще можно отложить, а то и совсем не делать, ничего не изменится. А самое главное, я поняла: рак не причина для паники, а лишь повод ускорить жизнь.

Оттянув еще несколько дней — а чего спешить-то, опухоль не зловредная, вполне с удалением может подождать, — так я размышляю. А еще точней — не размышляю никак. Но все же к врачу иду и начинаю там свою торговлю: "А может быть, не надо? А может быть, позднее, у дочери отпуск, билеты уже куплены на ближайшие дни, пусть едут отдыхать". "Пусть едут. Я тебя прооперирую, и уйдешь домой, будешь только на перевязки ходить. А они пусть спокойно отдыхают. Но тянуть нельзя, опухоль потревожили пункцией, неизвестно, как она себя теперь поведет", — врач непреклонна. Операция пройдет под местным обезболиванием, и меня даже не кладут в больницу заранее. Завтра к 8 утра приду, а в 11 уже меня прооперируют, — так мне обещано.

Я еще не знаю, что меня ожидает завтра.

А сейчас — на улице осень.

Лицом к лицу с врагом

К 8 часам утра я уже в больнице, на 11 назначена операция. Пройдет она под местным обезболиванием, удалят опухоль, захватив и часть молочной железы. Называется такая операция — секторальная. Настроение нормальное, планов море — завтра выхожу из больницы (а если повезет, то и сегодня к вечеру), буду бегать на перевязки, попутно что-то успевать и по работе, да и по дому дел накопилось. Вот и воспользуюсь небольшой передышкой, чтобы подтянуть кое-какие бытовые "хвосты"... Но этот день стал для меня новым днем отсчета, как для страны — война или другое масштабное событие. Говорят же: "до войны" или "после войны", а у меня в сознании, в поведении — до болезни и после болезни. Надеюсь, не навсегда, но пока это еще пережить надо. Ну что же? Хватит рассуждать, "ближе к телу"?

Ложусь на операционный стол. За окном дождик. "Хорошая примета", — думаю. Перед лицом поставили ширму, обкололи грудь новокаином, и операция началась. Не больно. Не страшно. Врач со мной разговаривает, как будто мы за чашкой чая сидим. Между делом спрашивает: "За последние два года сильно нервничала?" О да. Довелось. И не два года, а подольше. Но это совсем другая история. А сейчас слышу следующий вопрос: "Посмотреть хочешь, что тебе вырезали?" Хочу. Показывают мне какой-то белый кусок размером с полтора спичечных коробка. Я недоумеваю — у меня же опухоль на снимке 2-3 см всего. Пинцетом раскрывают это белое, а там тот самый кусочек размером с грецкий орех — коричневый среди основной белой ткани. Вот так мне довелось увидеть своего врага "лицом к лицу". Опытный специалист-хирург с 40-летним стажем уже по виду удаленной опухоли подтверждает свои догадки — опухоль злокачественная. Но, конечно, нужно лабораторное подтверждение. Сейчас ткани направят на гистологическое исследование. Полный развернутый анализ будет готов дней через 10, но основной сделают по просьбе врача прямо сейчас. А меня предупреждают: "Через день-два готовься ко второй операции. Будем удалять радикально". А я еще в операционной, еще заканчивается первая операция. Как будто оглушена.

Очень важно не попасть под власть эмоций. Страх, нервозность, растерянность — враги сейчас большие, чем сам рак. Нет, мы, конечно, не зайцы и петь "а нам все равно" в этой ситуации не станем. Будет страх за себя, будет тревога за родных, может быть и растерянность — что же делать дальше? Важно не очень задержаться в этом состоянии. Можно, конечно, и плыть по течению, как мне посоветовали в больнице, но лучше грести в нужную вам сторону, к желанному берегу. А поддадитесь страху, даже если загоните его глубоко в себя, прикроетесь бравадой — и станет ваш страх помощником болезни.

Лучший день — сегодняшний

При любой болезни или другой жизненной неурядице для начала отпустите ситуацию. Не копайтесь в прошлом — "а что было бы, если бы". Не очень планируйте будущее. Живите сегодня. Это сейчас ребенок просит поиграть с ним, а вы очень глубоко ушли в свои нелегкие думы и просите его отстать. Это сейчас солнышко зовет вас погулять, а вы погружены в перипетии чужой, телевизионной жизни. Выключите телевизор — и на улицу, подойдите к дереву, обнимите его, прикоснитесь лбом и не думайте ни о чем. Слушайте шелест веток, чувствуйте, как, может быть и ненадолго, вы получаете его силу. Хочется плакать? Вот теперь плачьте на здоровье. Это очищающие слезы. Нет сил встать, одеться, на душе кошки скребут? Заставьте себя. А в следующий раз пойдете уже с удовольствием, в ожидании этого общения с природой. Любая болезнь зачем-то дана. Заметьте — не за что-то, а зачем-то. Возможно, вам просто требуется отдых. Возможно, более длительный отдых, чтобы было время осознать и изменить что-то в жизни или отношение к жизни. Или понять, наконец, что счастье — это просто жить.

Слышу, кто-то из читающих говорит: "Хорошо тебе умничать, значит, все было не так уж плохо, а вот у меня..." Я не могу уговаривать, вразумлять. Каждый делает этот выбор сам — прожить сегодняшний день в радости или добавить к болезни тяжелый груз "самокопания". Перед нами постоянно стоит выбор, часто неосознанный, на уровне подсознания, но выбор мы делаем на каждом шагу. Есть такая поговорка: "Назовешь человека дураком, один засмеется, другой заплачет, а третий пойдет и повесится". Мы сами можем менять свою жизнь отношением к ней, к происходящим в ней событиям. И если остался месяц — сделайте выбор прожить его счастливо. И, кто знает, Жизнь за изменившееся отношение к ней ответит взаимностью и продлит ваши дни. Мысленно простите всех, когда-либо обидевших вас, попросите прощения у тех, кого обидели вы. Простите жизнь за то, что она не всегда соответствовала вашим ожиданиям. Простите себя. А это, наверное, самое трудное. По крайней мере, для меня. За упущенные возможности, за несделанные дела, за глупые слова. За все, что изменить уже нельзя, простите себя и не копайтесь в прошлом. Это длительный процесс, за один раз от груза вины, обиды не избавиться. Но с каждым таким занятием будет становиться все легче. Встречала я, правда, и таких людей, которые говорили, что никого в жизни не обидели, жили честно, без обмана. Простите, но это лукавство. На земле живут не ангелы, а люди. Верите в Бога — молитесь сами, идите в церковь. Но опять же сначала просите прощения, кайтесь, а уж потом просите здоровья. Не верите в Бога — обращайтесь к Жизни или Великому разуму Вселенной.

Продолжение в следующем номере.

ЖИЗНЕННЫЙ МАРАФОН

Я давний поклонник "ЗОЖ", сохранил вырезки материалов еще из "Советского спорта". Вовлек в подписку более десятка человек, а на свой абонентский ящик выписываю 3 экземпляра.

Родился в 1929 году. Наша семья жила в Йошкар-Оле в землянке на берегу реки. Три стены были земляные и часто "плакали" — сочилась вода. Отец в 29 лет умер от туберкулеза. У меня тоже появились очаговые изменения в легких, а также порок сердца, дистрофия, золотуха, часто повторялась дизентерия. Переехали в Свердловск и поселились в бараке — сухом, деревянном. Какая была радость! Мама купила козу Машку, молоко которой немного оживило меня.

Потом мне надоело быть худым и больным и с мая 1941 года начал заниматься физической культурой, делать пробежки. Вот с тех пор и не могу остановиться. Стал мастером спорта по спортивной гимнастике. Окончил пединститут, имею 45-летний педагогический стаж, более четверти века был директором и завучем учебных заведений.

А в 70 лет выстроил двухэтажный дом, живу в нем один, справляюсь со всем своим хозяйством. И ни одного дня без физкультуры! Участвую во всех лыжных соревнованиях, эстафетах. Подтягиваюсь 20 раз на перекладине, отжимаюсь от пола более 40 раз, стою на голове. По утрам "прорабатываю" все тело от головы до пяток. Хожу по снегу, обливаюсь водой во дворе в любое время.

Вот так и держу форму!

Да, наш город — родина П.П. Бажова. Уральская Швейцария! С удовольствием приму у себя зожевцев.

Адрес: Лобову Анатолию Николаевичу, 624022 Свердловская обл., г. Сысерть, ул. Володарского, д. 6, а/я 179.

СОБРАЛА СВОИХ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

По образованию я фельдшер с 40-летним стажем. К "ЗОЖ" отношусь с большой любовью и уважением, читаю вестник уже 6 лет. Узнала, что в некоторых городах созданы группы здоровья, где занимаются пенсионеры. Ухватилась за эту мысль, собрала своих друзей, подруг, организовала группу. Нам выделили спортзал и комнату отдыха с мягкой мебелью. Приобрели для спортзала шведскую стенку, беговую дорожку, велотренажер.

Сначала на занятия пришло 7 человек, потом собралось 20, а когда и больше приходит. Возраст наш от 60 до 75 лет. Занимаемся 2 раза в неделю по 2 часа. Первый час — гимнастика под музыку. Мы уже освоили несколько комплексов физических упражнений. Все берем из "ЗОЖ" — и упражнения, и рецепты. Второй час — обзор газеты, читаем наиболее интересные статьи, переписываем рецепты. После с нами занимается и психолог Галина Алексеевна Куценко, наш мудрый и добрый наставник.

Стараемся не пропускать ни одного занятия и ждем этих дней, словно праздника. Ведь за эти 5 лет мы все стали друг другу как родные. Вместе отмечаем дни рождения и все праздники. На Новый год у нас были свой Дед Мороз, Снегурочка и четыре Снежинки. Представьте себе бабушек под 70 лет в костюмах Снежинок! Повеселились и посмеялись от души.

С апреля по сентябрь мы занимаемся на стадионе, делаем упражнения стоя, бегаем, отжимаемся на перекладине. Выезжаем в степь, собираем лекарственные растения, благо у нас их много.

Многие пишут об одиночестве. Жаль таких людей. Пусть попытаются хоть что-то сделать в этом плане. Я имею в виду отдаленные от цивилизации глухие деревни. Ведь можно же собираться где-то в одном месте, походить быстрым шагом, подвигаться, сделать посильные физические упражнения. В помещении попеть, пообщаться, устроить чаепитие. Поверьте, все будут ждать этих дней, появится интерес к жизни.

Адрес: Полежак Зое Дмитриевне, 347544 Ростовская обл., г. Пролетарск, ул. Матвеева, д. 3/2.

ГДЕ ЖЕ ВЫ, ДРУЗЬЯ-БЕГУНЫ?

Мне 32 года, я недавно переехала из Ташкента на постоянное место жительства в Воронежскую область. Там я ходила в замечательный клуб здоровья "Икар". У нас был очень сплоченный коллектив, все дружные и веселые, все ветераны бега. Мы вместе ходили в походы в горы, участвовали в соревнованиях, делали оздоровительную гимнастику, посещали сауну. А как мы дружно отмечали праздники, дни рождения! Увы, сейчас я живу только воспоминаниями, так как в поселке, куда мы переехали, единомышленников по здоровому образу жизни не знаю.

Я пишу вам, надеясь найти друзей по бегу. Отзовитесь, клубы любителей бега Воронежской области! Не откажусь получить весточку и от любителей бега из других регионов, например, из Москвы, хочу вести с ними переписку. Могу как врач сама дать людям советы. Я считаю бег очень полезным средством профилактики многих болезней сердца, легких, кровеносной системы. Это прекрасное средство против ожирения, для нормализации веса и обмена веществ. Бег замечательно предохраняет от простудных заболеваний.

Чтобы получить эффект от бега, надо начинать пробежки с 400-метровки и прибавлять по одному кругу в неделю. Если устанете, пойдите пешком, потом опять переходите на бег. Только контролируйте самочувствие – перегрузок, дискомфорта допускать нельзя.

Снова возвращаюсь мыслями к любимым сподвижникам из Ташкента. Они там тоже читают "ЗОЖ". Позвольте передать им привет из России и сказать, что я их всех очень люблю!

Адрес: Поручник Елене Максимовне, 397410 Воронежская обл., Новохоперский р-н, пос. Некрыловский, ул. Мира, д. 10, кв. 2.

КАК ПОЛАДИТЬ СО СВОИМ ПОЗВОНОЧНИКОМ?

Что такое позвоночник? Центральная ось всего организма! Еще Гиппократ утверждал, что в нем первопричина всех болезней. Сегодня редкий человек не знаком с болями в спине. Пока болезнь не запущена, он может помочь себе сам. Тем более, если его учителем станет доктор биологических наук, профессор, академик РАЕН, директор Центра реабилитации последствий спинномозговых травм и детского церебрального паралича Валентин Иванович ДИКУЛЬ. Сорок лет назад, вопреки официальной науке, он сам поставил себя на ноги после компрессионного перелома позвоночника и вот уже почти двадцать лет помогает другим больным. С доктором Дикулем встретилась корреспондент "ЗОЖ" Татьяна Шибакова.



"ЗОЖ": Валентин Иванович, отчего болит спина у тех, кто не падал, не поднимал штангу, не таскал на себе мешки? Ведь позвоночник способен выдерживать огромные нагрузки. И почему когда-то старческая болезнь теперь так помолодела и стала массовой?

Валентин ДИКУЛЬ: В любом случае причина одна — мышечный корсет не соответствует физической нагрузке. А знаете, когда позвоночник испытывает самую большую нагрузку? Когда длительное время сидишь на мягком, находишься в расслабленном состоянии. Максимальный комфорт, а в это время позвонки буквально расплющиваются, уплощают межпозвоночные диски и давят на нервные корешки.

"ЗОЖ": Что же это — плата за блага цивилизации?

В.Д.: Конечно. Спим на мягком, ходим по коврам, до работы добираемся, сидя в автомобиле, весь день проводим за письменным столом, вечер — в кресле. При таком образе жизни мышцы не имеют никакой нагрузки, не тренируются и не поддерживают позвоночный столб. Даже асфальт под ногами — это минус с точки зрения здоровья позвоночника. Бугорки, камешки, любые неровности земли и почва — то твердая, то песчаная — это не мелочь, а незаметная тренировка для мышц. Городской асфальт такой тренировки нас лишает. Поэтому малейшая нагрузка выводит позвоночник из строя. Вдруг начинает ныть плечо, немеют пальцы или "тянет" ягодицу, поверхность бедра. Это все сигнализирует о неблагополучном состоянии позвоночника. Многие болезни внутренних органов также возникают из-за повреждений позвоночного столба.

"ЗОЖ": Сменить работу, образ жизни решаются немногие. А нельзя ли обойтись чем-нибудь необременительным, например, устроить в квартире турник и между делом растягивать позвоночник?

В.Д.: Турник дома — это хорошо. Но одного виса на перекладине недостаточно. Сегодня я дам несложный комплекс упражнений, который хорош для создания мышечного корсета и увеличения расстояния между позвонками на начальной стадии болезней спины и как подготовительный к более серьезному "болевому" комплексу. Он подходит для всех возрастов. Советую также при дискомфорте в спине усвоить несложную разминку и выполнять ее, например, утром после сна или после долгого сидения за компьютером. Достаточно хорошенько потянуться руками вверх, в стороны, назад и вперед. Затем несколько раз неглубоко присесть с прямой спиной и легким наклоном корпуса вперед, а затем встать, держась за спинку стула.

"ЗОЖ": А чего делать нельзя?

В.Д.: Вращательных движений корпусом, которым нас учили в школе. Они растирают позвонки. При болях в спине нельзя также носить тяжести в руках, поднимать груз на плечо, нести его перед собой, толкать или тянуть.

"ЗОЖ": Можно ли самостоятельно не только остановить болезнь, но и вернуть здоровый позвоночник? Что для этого нужно?

В.Д.: Только желание и решимость. И комплекс упражнений. Они выполняются в положении лежа. Режим — "едва касаясь боли": если во время движения вы чувствуете боль, ее ни в коем случае нельзя пересиливать. Нужно сразу же снизить нагрузку или уменьшить амплитуду движения. Если боль не ушла, то упражнение следует отложить на день-два, а потом попробовать выполнить снова.

При выполнении программы могут появиться мышечные боли. Не пугайтесь. Ведь дали нагрузку на те группы мышц, которые до этого не работали.

Не забывайте о дыхании. Во время выполнения упражнений старайтесь дышать легко и свободно. При наивысшем напряжении — выдох, при расслаблении — вдох. Между упражнениями давайте себе несколько минут отдыха, чтобы восстановить дыхание и пульс. При этом можно полежать, а можно и встать, походить.

Ни в коем случае не меняйте упражнения местами. Это не просто набор движений, это система, специальная программа. Большое значение имеет, с какой группы мышц на какую переходит напряжение. Не изменяйте по

своему разумению и заданное число повторений. Иначе можете сильно себе повредить.

Комплекс повторяется через день. Старайтесь не выполнять его перед сном. Нагрузки наращивайте постепенно: первая неделя — один подход (однократное выполнение комплекса); вторая и третья неделя — два подхода (выполнение каждого упражнения комплекса после небольшого отдыха повторяется); четвертая неделя — три подхода.

• Ложитесь на спину. Ноги выпрямите и слегка разведите в стороны. Руки скрестите на груди. Стараясь сохранять ноги и таз неподвижными, поверните корпус вправо. Затем вернитесь в исходное положение и выполните поворот влево. Повторите упражнение 8 раз.

• Лежа на спине, соедините ноги вместе, руки слегка разведите в стороны. Сохраняя корпус неподвижным, поверните ноги и таз вправо и вернитесь в исходное положение. Выполните поворот влево. Повторите упражнение 8 раз.

• Лежа на спине, соедините ноги вместе и выпрямите, руки слегка разведите в стороны. Скользя ногами по поверхности пола или ковра, отведите их вправо и вернитесь в исходное положение. Затем отведите ноги влево. Повторите упражнение 8 раз. **Внимание!** Ни в коем случае не пытайтесь напрягать пресс и приподнимать ноги! Движение должно быть именно скользящим. Для облегчения скольжения можно подложить под ноги кусок целлофана или надеть на ноги целлофановый пакет.

• Ложитесь на живот. Соедините ноги вместе, руки свободно положите вдоль туловища. Прогнитесь в пояснице, одновременно приподнимая голову, плечи и ноги. Повторите упражнение 8 раз.

• Ложитесь на спину, выпрямите ноги и разведите на ширину плеч, руки скрестите на груди. Скользя по поверхности пола или ковра, наклоните туловище вправо и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 8 раз. Выполните наклоны влево. **Внимание!** Для облегчения скольжения подложите под плечи кусок целлофана или любого другого скользящего материала.

• Ложитесь на живот. Ноги выпрямите и разведите на ширину плеч, приняв носки на себя. Руки свободно положите вдоль тела. Прогибая спину, поднимите вверх голову и плечи. Повторите упражнение 8 раз.

• Ложитесь на бок. Ногу и руку, оказавшиеся снизу, отведите назад. Ногу, что сверху, отведите немного вперед, а руку, что сверху, положите под голову. Напрягая мышцы боковой поверхности корпуса, приподнимите голову и плечи и потянитесь локтем назад. Выполните упражнение 8 раз. Перевернитесь на другой бок и выполните еще 8 упражнений.

• Ложитесь на спину, соедините ноги и согните их в коленях. Напрягая мышцы живота, приподнимите голову и верхнюю часть туловища и потянитесь руками к коленям. При этом поясница должна быть прижата к полу. Повторите упражнение 8 раз.

• Лежа на спине, не торопясь согните ноги в коленях и подтяните колени к груди, скользя пятками по поверхности пола. Повторите упражнение 12 раз.

• Скользя пятками по поверхности пола, согните ноги в коленях и подтяните колени к груди, одновременно поднимая голову и плечи и вытягивая руки вперед. Повторите упражнение 12 раз.

Фото Вячеслава Кругликова.

О ЧЕМ МЫ ВСЕ МЕЧТАЕМ

Все началось с публикации в "ЗОЖ" (№11 за 2005 год) письма о трех, с позволения сказать, мушкетерах — "Трое из Старой Бинарадки". И полетели в нашу небольшую деревеньку письма со всех концов страны! Одни просят подробнее рассказать о нашем крае, другие ставят в известность, что начали распродажу своего имущества и просят принять их в наш коллектив. Веселый народ! А ведь смысл нашей заметки иной.

Давайте обустраивать нашу жизнь на принципах товарищества и добрососедства, где бы мы ни жили! Давайте жить дружно — и сами скоро увидите, что ваш родной край, реки, леса и степные просторы краше и милее всех на белом свете. И если каждый из нас сделает все, что может, для своей малой родины, так это и есть путь к обустройству России, о чем мы все мечтаем.

Адрес: Шорохову И.М., 446393 Самарская обл., Красноярский р-н, с. Старая Бинарадка, ул. Лесная, д. 9.

А ОТВЕТА НЕТ...

Мое письмо "Внуки, вестник, огород" было опубликовано в "ЗОЖ" (№6 за 2005 год). Писем пришло много, но среди них было одно особенное — от Анны Николаевны Игнатьевой из Татарстана. Анна Николаевна просила разыскать могилу ее погибшего отца, Николая Тихоновича Трусенева, сложившего голову в боях под Москвой и похороненного в деревне Тимково Волоколамского района.

Тут же с подругой начали розыск. Ходили в сельский совет, звонили в военкомат — и нашли. Погиб Николай Тихонович Трусенев 25 декабря 1941 года и захоронен в деревне Хворостинино, недалеко от Тимково.

Сразу же послала Анне Николаевне одно письмо, второе... Но до сих пор не получила ответа. А я ей рассказала, как ехать, куда обратиться, дала свой телефон, мало ли что, ведь она издалека. Вдруг она не получала моих писем?

Адрес: Макаровой Лидии Михайловне, 143623 Московская обл., Волоколамский р-н, с. Осташево, д. 7, кв. 3.

"ЗОЖ": Анна Николаевна, откликнитесь хотя бы!

ПОЙДЕМТЕ ВМЕСТЕ!

Хочу ответить Прядко Наталье Ивановне: "Пойдемте вместе". Только не на Байкал, а по нашим родным предгорьям Кавказа. Я живу в Краснодарском крае, родные места знаю неплохо — в юности с рюкзаком исхожено... Последние годы занимаюсь биоэнергетикой и траволечением. Основная тема моей работы —восстановление тела и исцеление души. На лето 2006 года планирую оздоровительный поход по горам с группой друзей и единомышленников. Если есть желание и возможность — присоединяйтесь.

Адрес: Намм Наталье Олеговне, 353280 Краснодарский край, Горячеключевской р-н, х. Соленый, ул. Зеленая, д. 11.

ЧУЖАЯ СРЕДИ СВОИХ

Встречаю газету – познакомились 5 лет назад – как близкого друга. Читаю, смеюсь и плачу, чужое горе становится моим. Живу в деревне, где родилась и выросла, шестой год...

Когда вышла замуж, муж увез на Украину, прожила там 38 лет. Но всегда хотела на родину, в свою деревню. Когда осталась одна и решила вернуться, оказалась чужой среди своих. Рассказывать подробно — получится очень длинно. Живу у брата, хотя и можно купить домик. Но я очень боюсь одиночества. Одиночество укорачивает жизнь. Вот и пишу: может, найдется спутник жизни, можно и постарше — мне 65, пусть даже инвалид — ведь одиноких нас много; буду ухаживать добросовестно, коль, оказалось, родным не нужна моя помощь. Только чтобы человек был не злым и не жадным. Злость и жадность убивают, как наркотик. Я сама простая работящая женщина, вяжу, пряду, люблю лес. Веду здоровый образ жизни. "ЗОЖ" — мой друг, вот и обращаюсь...

Адрес: Пилипишиной Зое Ивановне, 641473 Курганская обл., Куртамышский р-н, с. Долговка.

ДОРОГИЕ МОИ МУЖИЧКИ

В ту пору мне было 43 года, работала в детском саду. И вдруг, как гром с ясного неба — заболел и опух голеностоп левой ноги, распухли пальцы и колено. Больница, гипс. Но боль была дикая — гипс сняли... Стала отекать и правая нога, на руках тоже отекли пальцы, кисти. Заболел шейный позвонок, потом спина, локти. Ужас, боль такая — шевельнуть ничем не могла. Местные врачи решили везти меня в областную больницу, за 250 км. На дворе стоял апрель. Дома остались мои мужички — муж-шофер, старший сын 14 лет, младший — 9.

Положили меня в кардиологию, диагноз: ревматоидный артрит. СОЭ — 56. Скованность всех суставов, боль, безысходность. Сразу гормоны — "лошадиная доза", куча других таблеток. Сама я не могла их глотать, и милая добрая сестричка старательно запихивала мне их в рот, давая воду запивать!

Муж приезжал каждую субботу, мыл меня, убирал палату, потом приехал мой братик Саша — ухаживал. На улице уже июль... На все процедуры меня возили, как куклу, на каталке.

Я духом не падала, благо что язык один не болел — он без костей, смеялась — только вперед! С большим трудом я стала передвигаться. Врач говорит: "Вы как-то выберитесь на воздушек и старайтесь босыми ногами стать на землельку". Братик меня приодел, и мы двинулись впервые за 4 месяца на своих ногах. Проходя мимо зеркала, охнула! Платок повязан набекрень, халат — не описать, руки забинтованы — ну, пугало огородное! Взяла грелку с теплой водой, чтоб сесть на скамейку, ибо от уколов на определенном месте не осталось живого места.

Однажды врач сказала: "Нужно найти 2 л крови для дальнейшего лечения..." Попросила больных написать мужу письмо: "Где взять столько крови, хоть с 9-го этажа выбрасывайся!"

Ночью я не могла спать, в палате нас было 8 человек... В буквальном смысле выползла в фойе, сижу, закутавшись в одеяло. И вдруг среди ночи идет мой муж, в белом халате, с портфелем. "Да как же ты зашел?" — спрашиваю. "Сказал, что врач, и пустили. Ты что придумала — 9-й этаж... А дети, а я? Все будет хорошо! Моя бригада шоферов, — говорит Коля, — сейчас в командировке, за 50 км от больницы, все приедут, и сдадим кровь — держись, мать!"

Утром больные волнуются: "Эвакуация что ли будет?" — вокруг больницы стоят 12 "КамАЗов"...

Лечение сдвинулось в лучшую сторону. И тут врач говорит: "Уже 4 месяца вы в больнице — выписывайтесь и оформляйтесь на II группу".

И вот Николай Иванович привез меня домой. Вес мой — 42 кг, ну Кощей Бессмертный. Дети рады — на кухне висит график, кому что делать и как готовить ту или иную пищу. Приведут меня на кухню, усадят на стул, дадут подушку и грелку и: "Командуй, мама!" А я не могла даже вареное яйцо разбить и очистить. Мужички мои соорудили мне "лежку": подвинули две кровати к стене, положили пять подушек, сшили два одеяла, прикрепили к спинкам кровати; я не могла сама укрыться, повернуться, а теперь я как в шалаше, можно как-то перекатиться с бока на бок. Спасибо всему нашему подъезду в доме: дверь у нас не закрывалась, и все жильцы заходили ко мне — проведывали, помогали.

При выписке врач сказала: "Надо в Серноводск, в санаторий, раза три съездить". Хорошо, что тогда еще не наступила наша "перестроечная революция", и мы успели полечиться. И надо было запастись травами — делать ванны — это золотая колючка, сенная труха, овсяная солома, разнотравье. И пустились мои мужички на заготовку трав, в спальне было столько мешков — впору козу зимой прокормить. Меня хлестали крапивой, пускали пчел, закапывали ноги в песок, навоз, грели в листьях березы — и это длилось 8 лет... Так, благодаря моим мужчинам помаленьку двигалась — только вперед! Очень тяжело уходила от гормональных препаратов. И если в доме кто умирал, то все говорили: "Это Нина, наверное, умерла!" Но я карабкалась, назло всем болям. Ну, а 10 лет назад я увидела газетушку "ЗОЖ", очень и очень жаль, что раньше не читала, я бы кое в чем убереглась и облегчила свои страдания. В результате медлечения сдало сердечко, нулевая кислотность, удален желчный пузырь, наверное, атрофировались мышцы, полезли грыжи — "латали" их по три раза... Я взяла много из "ЗОЖ": водка с маслом — наладился желудок; пила H_2O_2 — нормально; испробовала все кисели; а сколько золотых растирок, а хождение на "заднем мосту"...

Вот уже 22 года борьбы за свое здоровье. Обострения бывают — особенно зимой, но я топаю своими ногами. Ездим с Николаем Ивановичем на дачу — где помогаю, где мешаю. У меня там есть райский уголок — цветы, среди них розы. Дети женились, есть внуки, и золотые мои невестушки есть. И вот, низко кланяюсь моим мужчинам — это они помогли мне выстоять. Также кланяюсь нашей газетушке и всем зожевцам, храни вас всех Господь!

Очень благодарна, что в № 22 за прошлый год была моя статеечка о хуторе Гремучий. Мне пришло 12 писем — тоже ностальгия по бывшим хуторкам. Тюрина Г.Ф. из Кинешмы прислала сабельник. Из Кемерова и Воронежа попросили отыскать знакомых, что я и сделала.

Простите за писанину — может, чего и сгодится, а нет — я все равно отвела душу.

Адрес: Луганцевой Нине Николаевне, 347800 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Красная, д. 64, кв. 2.

КОМУ – СОРНЯКИ, КОМУ – ВИТАМИНЫ

Как только сойдет снег, нужно скорее выбираться на свежий воздух. А заодно и поинтересоваться, какую травку уже можно найти на проталинах. Автор пяти книг о лекарственных растениях Наталия Георгиевнв ЗАМЯТИНА рассказывает корреспонденту "ЗОЖ" Варваре Богдановой о том, как можно разнообрвзить весеннее меню. Ведь до огородной зелени еще далеко, а организм требует витаминов.

Одними из первых бросаются в глаза на полях блестящие, ярко-зеленые розетки листьев сурепки, по форме напоминающие чайную ложечку. Вот эти-то блестящие "ложечки" и собирают для салата. Вкус их похож на горчицу, слегка жгучий, так что лучше сурепку в салате смешивать с другими ранними растениями. Эта горечь исчезает при варке, поэтому ее используют и вместо капусты в супе или на гарнир к мясу. Но в этом случае готовят очень недолго, иначе сурепка разваривается и теряет вкус.

На тех же местах можно найти и листья всем знакомой пастушьей сумки — серенькие, шершавые. У нас пастушья сумка известна главным образом как лекарственное растение. Экстракт из надземной части понижает артериальное давление, усиливает деятельность кишечника, повышает свертываемость крови, применяется в гинекологии.

Однако вернемся к ее использованию в пищу. Листья пастушьей сумки едят сырыми в салатах, вареными в супах, даже солеными. Самое вкусное блюдо из пастушьей сумки – "мышки". Для его приготовления нужны целые розетки с корнями, тщательно вымытые. Держите их за "хвостики" — корешки. Опустите в кипяток на 30 секунд, затем обмакните во взбитые яйца и обжарьте. По вкусу напоминает капусту.

Ярутку тоже можно обнаружить без особого труда на ближайшем копаном участке, газоне или у дорожки. Это еще одно растение семейства крестоцветных, или, как их раньше называли, капустных. Надежным признаком, позволяющим отличить ярутку от всех ее соседей, будет чесночный запах листьев. Поэтому она хороша в ранних салатах или в яичнице. В пищу используют молодые листья ярутки. При варке они немного горчат, поэтому их лучше смешивать с другой зеленью.

Еще одно растение, не менее распространенное, чем пастушья сумка, — мокрица. Она не выносит сухости и растет только во влажных местах. В мокрице есть витамин Е. Он способствует сохранению молодости, улучшает обмен веществ, а его недостаток вызывает сухость кожи, потерю эластичности, появление морщин. Люди применяют мокрицу для лечения заболеваний почек и печени, при диатезе. Согласно исследованиям ученых ее экстракт расширяет сосуды сердца, замедляет и усиливает его сокращения, дает слабое снижение кровяного давления. Мокрицу едят сырой в салатах, а также и вареной. Англичане кладут веточки мокрицы на бутерброды — и красиво, и полезно. Во Франции это одна из первых трав на рынках. Правда, особым вкусом мокрица не отличается, так себе, мокро и зелено. Для салата лучше ее с чем-нибудь смешать, например, с той же сурепкой или яруткой.

Наш обыкновенный одуванчик, называемый также лекарственным, родом из Средиземноморья. Молодые, едва распустившиеся листья одуванчика считаются во Франции любимейшим салатом. Там даже выведены его культурные сорта с более крупными и мягкими листьями. Впрочем, до революции в России тоже были салатные сорта одуванчиков, а потом их потеряли. Горечь отталкивает от одуванчика многих его потенциальных потребителей, хотя любители считают это скорее достоинством. Во всяком случае, полностью от горечи избавляться не стоит — именно ей одуванчик обязан своим лекарственным действием. Горечь улучшает аппетит и пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, оказывает желчегонное действие. Ну, а если совсем не хочется есть горькие одуванчики, существует несколько способов избавиться от неприятного привкуса.

Сурепка

Наиболее трудоемкий, но зато дающий лучшие результаты — отбеливание. Листья одуванчика, выросшие в темноте, лишены зеленой окраски и горечи. Для отбеливания достаточно накрыть отрастающую розетку чем-нибудь непроницаемым для света — доской, ящиком, черной пленкой, в конце концов — пустой жестянкой из-под консервов. Через несколько дней листья под укрытием побелеют и сильно вытянутся. Такие отбеленные листики сохраняют хрупкость и упругость, более приятны на вкус.

Два других способа гораздо быстрее, но в результате вы получите мягкие, увядшие листья. Во-первых, одуванчик можно просто как следует ошпарить кипятком. При этом он потемнеет и размякнет, а заодно и потеряет часть витаминов. Другой способ позволяет регулировать горечь, оставшуюся в листьях. Для этого их нужно замочить в соленой воде. Какое время держать одуванчики в рассоле, решайте сами, но чем мельче они нарезаны, тем быстрее исчезает горечь. Обычно достаточно 20 минут.

Лучше всего ранней весной использовать все перечисленные растения свежими, смешивая с зеленым луком или просто в сочетании друг с другом. Заправить салат можно майонезом, маслом или сметаной — по вкусу. Сюда же можно и нужно добавить молодые листики малины, ежевики или смородины, все они обладают так называемым кровоочистительным действием и особенно нужны нам после долгой зимы. Чем больше разной зелени в салате, тем он вкуснее. Для того чтобы салат был не только полезным, но и вкусным, режьте зелень как можно мельче.

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ

Капли «Артровит» - №1 в России

и «впереди планеты всей»*

Сенсация, которую ждали

Сегодня капли для суставов «Артровит» известны практически любому врачу-ревматологу. После того, как в 2003 г. на Международном форуме «Человек и лекарство» были впервые приведены результаты их клинических испытаний, пресса раздула вокруг «Артровита» настоящую сенсацию: **«Новое поколение** препаратов для суставов», **«Новый класс** препаратов – фито-НПВП». Причем на высокие оценки не скупились авторитетные ученые и врачи. И для того были причины.

В эффективном и безопасном средстве для суставов давно нуждались миллионы людей. Мази и кремы – «скорая помощь», на время снимающая острые проявления. А нестероидные препараты (НПВП) при долгом приеме обостряют заболевания сердца, желудка, других органов. Поэтому врачи остро нуждались в эффективном препарате, который **можно принимать долго и безопасно.**

И вот Институт ревматологии РАМН – высший авторитет в этой сфере – докладывает: испытан препарат, обладающий **именно такими свойствами.** Капли «Артровит» снимают боль, воспаление, отеки - как и "обычные" НПВП. Но, в отличие от них, **благотворно влияют** на сердце и желудок, не ухудшают, а улучшают состояние организма. Согласитесь, для сенсации были основания!

Испытания повторили ревматологические центры Москвы, Санкт-Петербурга, Тулы, Самары, Воронежа. Везде один и тот же вывод: **«Артровит» – «эффективное средство против остеоартроза** с выраженным обезболивающим и противовоспалительным действием». Так началось «победное шествие» препарата по стране.

Ныне капли «Артровит» – **самый известный в России** натуральный препарат для суставов. За три года он завоевал благодарность и признание миллионов россиян, граждан Украины, других стран СНГ. Более того, препаратом всерьез заинтересовались фармацевтические компании Европы и Америки.

«Впереди планеты всей»

Зачем Америке наш «Артровит»? – спросите вы. Для справки: в США ежегодно делают **полмиллиона операций** по протезированию суставов. Дело в том, что врачи **не знают, как исцелить суставы** – ведь в основе недуга целый клубок нарушений в работе основных систем организма (иммунной, сосудистой, обмена веществ).

«Распутать этот клубок» в силах только **сам организм – если стимулировать** его к восстановлению нарушенных функций. Именно так действуют целебные травы, веками защищавшие человека от любых недугов. Почему же в современных натуральных препаратах **этот механизм не работает?**

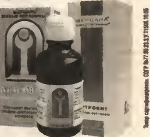
Ответ ученые нашли лишь недавно. Важную роль в сохранении здоровья суставов играют **биофлавоноиды** – вещества, входящие в состав растений. Их антиоксидантная активность **в десятки раз выше,** чем у витамина С. Кроме того, биофлавоноиды помогают целебным веществам проникать в клетки, многократно **усиливая целебный эффект.**

Проблема же в том, что известные методы обработки растений (нагрев, сушка, воздействие спирта и т.д.) **разрушают биофлавоноиды.** Нельзя их и синтезировать: в отличие от «обычных» витаминов, биофлавоноиды бывают только «живыми» (за что их называют **«живые витамины»** природы).

Так вот, создание «Артровита» - это победа российских ученых, которым **впервые в мире удалось сохранить** «живые витамины» – создать уникальные биотехнологии их экстракции из растений и консервации без спирта и сахара. При этом выяснилось, что биофлавоноиды разных растений глубоко проникают лишь в **определенные органы** (системы). Изучив их свойства, ученые запатентовали состав наиболее эффективной композиции из **семи целебных растений.** Это и есть знаменитые капли «Артровит».

На рынке каждый год появляются новые «волшебные» препараты. Но рекламные обещания часто оборачиваются отсутствием результата, а то и опасными осложнениями. На Западе людям немало **платят за испытания препаратов.** А зачем нам – за свои же деньги – рисковать бесценным здоровьем?

И у врачей, и у больных «Артровит» завоевал **устойчивую репутацию** надежного средства для суставов. Растет его признание за рубежом. Европа и Америка просят разрешения выпускать препарат, который доступен каждому россиянину. Знай наших!



Товар сертифицирован. СОГР №77.99.23.3.У.11505.10.05

Пейте капли «Артровит» – живые витамины природы для защиты ваших суставов!

*По данным ЦМИ "Фармэксперт","Артровит" является препаратом №1 по объему продаж в группе препаратов, регулирующих функцию опорно-двигательной системы.(Мониторинг розничных продаж товаров в аптеках за 2005г.).



Не позволяйте глазам голодать!

«Глаза – это зеркало души», – говорит пословица. «Души и тела», – добавим мы.

С древнейших времен известно, что радужная оболочка глаза содержит в себе информацию о состоянии всего организма. По глазам можно определить заболевания печени, почек, эндокринной и нервной системы, а также многое другое. Глаза «расскажут» вам не только о том, какое у человека настроение и о чем он думает, но даже о том, как он питается! Ведь здоровое зрение напрямую зависит от здоровой пищи.

Правильное питание способно не просто улучшить, но даже восстановить практически утраченные функции глаз. Это доказал специалист по здоровому питанию Поль Брэгг. Его дочь Патриция попала в автокатастрофу, после которой девочка лишилась зрения. Опытные хирурги не смогли добиться никаких результатов. Но любящий отец не терял надежды помочь дочери. Поль Брэгг разработал специальную систему восстановления и сохранения зрения, которая основана прежде всего на правильном питании. Регулярное насыщение глаз витаминами и микроэлементами оказалось чудотворным — девочка вновь стала видеть.

Чтобы начать правильно питать свои глаза, не нужно ждать беды. Надо видеть наперед и заботиться об этом жизненно важном органе вовремя. Особенно зимой, когда мы в буквальном смысле «света белого не видим» и большую часть дня проводим в условиях искусственного освещения.

Капли «Чернега» — лучший помощник в питании глаз. Приготовленные из черники, брусники и целебных трав, капли «Чернега» содержат необходимые глазам питательные вещества и биофлавоноиды, которые еще называют: живые витамины природы. Биофлавоноиды — это особые биологические соединения, которые содержатся в плодах черники и других полезных ягод. Биофлавоноиды осуществляют кровоснабжение хрусталика и сетчатки глаза, а также помогают организму лучше усвоить все самое ценное, что содержат в себе ягоды и травы.

Товар сертифицирован. РУ № 000991. Р. 643.12.2001



Капли «Чернега» — живые витамины природы для питания ваших глаз! Взгляните на вещи здраво!

Спрашивайте в аптеках Вашего города.

ПРИРОДЫ ОТ МЕРЦАНЫ

Сна Целительная Суть!
Или зачем нужен здоровый сон?

Каков это чудо – сладкий сон! Встаешь утром бодрый, готов горы свернуть. Еще 100 с лишним лет назад ученые открыли: сон для человека гораздо важнее пищи. Не зря говорят, что сон – лучший лекарь для тела и души. Во сне организм восстанавливает и силы, и здоровье. Полноценный сон необходим нам как воздух; именно во сне мы избавляемся от стресса и многих недугов, в том числе возрастных.

Руководитель работы всех наших органов, поступков и решений – нервная система - крайне нуждается в полноценном сне. Для нее отдых состоит из двух фаз - медленной и быстрой; они чередуются в течение ночи. Важна каждая фаза сна: в одной мозг сортирует информацию, в другой – избавляется от стресса и настраивается на правильные действия. Если обе фазы протекают не прерываясь, нервная система работает без сбоев. Здоровый сон - и лекарство, и необходимое условие любого лечения: бесполезно лечить, скажем, сердце, суставы и даже бороться с лишним весом, если нарушен сон.

А ведь половина человечества сталкивается с проблемой нарушения сна! Мы нервничаем днем, плохо спим, и следующий день идет кувырком... Принять снотворное или обычное дневное успокоительное? Да, они помогут мозгу «отключиться» или снять нервное напряжение, но это не восстановит фазы сна, потому что у них другая цель. А значит, нервная система не сможет полноценно ни отдыхать, ни работать. Огромный минус – побочные эффекты, от сонливости до привыкания. Многолетние исследования российских ученых показали, что целенаправленным воздействием на структуру сна обладают биофлавоноиды, содержащиеся в целебных травах, специалисты недаром их называют «живые витамины» природы. Признанными лидерами являются капли «Морфей» и «Баю-Бай» для детей.

Елена Ивановна, 57 лет: - Весна – такое тяжелое время! И так сил нет, а тут на работе отчет надо сдавать срочно... Разнервничалась я, давление подскочило. Да еще сон расстроился! Полночи ворочаюсь, а потом каждый час просыпаюсь. Как-то сердце так прихватило, что пошла я к врачу. Он давление проверил, сердце послушал, и спрашивает: «А как вы спите?» Я-то думала, он лекарство выпишет, а он мне направление в Сомнологический центр дал.

Игорь Константинович, врач-сомнолог: - Елена Ивановна прошла полисомнографию. Это современный метод диагностики причин нарушений сна. Специальные датчики во сне регистрируют реакции пациента, и на основе этих данных составляется график – гипнограмма. Гипнограмма Елены Ивановны показала инсомнию: обе фазы сна, и медленная, и быстрая, нарушены. В ее возрасте это очень тяжело; отсюда и давление, и боль в сердце. Нарушение естественных фаз сна - причина многих заболеваний, от неврологии до гастроэнтерологии, да и хронические болезни обостряются. Если сон не нормализовать, никаков лечение не поможет. Поэтому я рекомендовал Елене Ивановне природное средство, восстанавливающее фазы сна – капли «Морфей».

Елена Ивановна: - Когда доктор прописал мне «Морфей», я удивилась. Думала, снотворное, а тут - капли... Ну, врачей надо слушаться. Стала я пить «Морфей». И знаете – фантастика! Уже через неделю спать стала, как младенец! Давление в норме, сердце не болит, на работе дергаться перестала. И отчет быстрее пошел!

Игорь Константинович, врач-сомнолог: - Да, капли «Морфей» очень эффективны. Сон - прекрасное лекарство. Для нас важны обе его фазы – и быстрая, и медленная. Только когда обе они в норме, сон становится целебным. Сегодня «Морфей» - единственное средство, целенаправленно восстанавливающее фазы сна. Регулярный прием «Морфея» снимает стресс, позволяет уменьшить дозы лекарств, снизить давление, повысить работоспособность и качество жизни. Поэтому врачи рекомендуют «Морфей» при комплексном лечении сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и болезней суставов.

Елена Ивановна: - С «Морфеем» я просто ожила. Как-то после работы зашла в Сомнологический центр, сказать «спасибо» Игорю Константиновичу. Встретила его в коридоре, поблагодарила. А он такой внимательный! В кабинет пригласил, расспросил, как я себя чувствую, сказал, чтобы «Морфей» пить не бросала, и объяснил, почему...

Игорь Константинович, врач-сомнолог: - Весной в первую очередь от нехватки витаминов страдает нервная система. «Морфей» же – источник ценнейших для нее витаминов и полезных веществ. В его составе благодаря уникальной технологии сохранен комплекс природных биофлавоноидов. Флавоноиды нельзя синтезировать искусственно, поэтому их называют живыми витаминами природы. В природе флавоноиды содержатся в самых ценных частях растений – ростках, соцветиях, плодах – и отвечают за рост и защиту от болезней. Флавоноиды позволяют нервной системе справляться с нагрузками, стрессом, восстанавливают обе фазы сна, а значит - здоровье. Живые витамины естественны для организма, легко усваиваются и не оказывают побочных действий.

Елена Ивановна: - Так Игорь Константинович все хорошо рассказал! Ну, я и осмелела. У меня сестра дом в деревне продала, переехала к детям жить. И так нервничает – считает себя лишней, плачет, спит плохо. И располнела так, что ходить тяжело... Вот я у доктора совета и спросила.

Игорь Константинович, врач-сомнолог: - С лишним весом, конечно, нужно бороться, и не только ради красоты, из-за него и давление скачет, и сердечко прихватывает. А что касается Вашей сестры, то проблема тут в стрессе и нарушении сна. Нормальный обмен веществ при недосыпе невозможен. Только во время полноценного сна, в быстрой его фазе, организм вырабатывает достаточное количество гормонов лептина и мелатонина, которые улучшают обмен веществ и «сжигают» лишний жир. Утром после здорового сна вес всегда меньше, чем накануне вечером! Медленная фаза определяет аппетит. Если вы понервничали днем и недоспали ночью, то лишние калории не сгорят, а станут жиром, и аппетит сформируется повышенный. Пока сон не нормализуется, диеты, упражнения, средства для снижения веса не помогут. Я порекомендовал сестре Елены Ивановны «Морфей». Он снимет стресс, восстановит фазы сна, улучшит самочувствие и настроение и нормализует обмен веществ. Кстати, сочетание «Морфея» и средств для снижения веса дает отличный результат!

Елена Ивановна: - Уговорила я сестру попить «Морфей». Просто чудо! Плакать перестала, по дому суетится. И, главное, похудела – может теперь и в магазин сходить, и с внуками погулять. Спасибо Игорю Константиновичу за доброе отношение и за «Морфей»!

«Морфей» выпускается в виде капель и в более современной форме спрея. Он безопасен, не вызывает сонливости и привыкания. «Морфей» прошел многолетние клинические испытания в Сомнологическом Центре МЗ РФ и в аналогичных клиниках Санкт-Петербурга и Самары и заслужил превосходные отзывы. Регулярный прием «Морфея» избавляет от стресса, нормализует фазы сна, снижает давление, повышает работоспособность и качество жизни. Кроме «Морфея» для взрослых, есть капли и спрей для детей – «Баю-Бай». «Баю-Бай» поможет адаптироваться к школьным нагрузкам и отлично справится со всеми проблемами неокрепшей нервной системы ваших детей.



«Морфей» и «Баю-Бай» - живите без стресса, спите на здоровье!

Горячая линия: Москва (495) 101-44-54, Россия 8-800-200-0280 (бесплатно) www.mercana.ru

СЛОВО ОБ АМИНОКИСЛОТАХ

В последнее время в среде медиков все больше говорят об аминокислотах. Они становятся предметом многочисленных исследований, экспериментов, научных рефератов и статей в популярных изданиях, рассчитанных на просто любознательных людей. Не случайно поэтому по мере накопления информации об аминокислотах перед учеными и теми самыми любознательными открываются все новые аспекты влияния этих веществ на организм человека. Я не сомневаюсь в том, что настало время хотя бы бегло ознакомить с ними читателей вестника «ЗОЖ».

Итак, аминокислоты – своеобразные «бусинки», из которых состоят белки – вещества, являющиеся основой жизни. Их 20 – аминокислот. Иногда называют большую цифру, но 20 – это классика. Некоторые из «бусинок» синтезируются в организме и потому называются «заменимыми». Другие организм человека может получить только с пищей, и потому они — «незаменимые». Естественно, что каждая аминокислота имеет свое имя. Имена эти латинские и непонятные, запоминать их не нужно, но, не называя их, писать дальше невозможно. Начну с «незаменимых».

В свою преподавательскую бытность я предлагал студентам представить себе, что они получили телеграмму следующего содержания: «ФЛАГ ВЛИТ». И подпись – МТ. Телеграмма составлена из первых букв названий «незаменимых» аминокислот: фенилаланин, лизин, аргинин, гистидин, валин, лейцин, изолейцин, треонин, метионин, триптофан. Из них аргинин и гистидин настолько важны, что «незаменимы» очень короткое время в младенчестве, а потом переходят в разряд «заменимых».

«Незаменимые» аминокислоты немного похожи на витамины. Отсутствие их в пище приводит к тяжелым, а иногда и смертельным заболеваниям. К сожалению, не все пищевые белки состоят из всех 20 "бусин"-аминокислот. Некоторые содержат только 18, а другие и того меньше. Если речь идет о «заменимых» аминокислотах, то это не страшно, а если о «незаменимых», то такой белок не может удовлетворить наши пищевые потребности и называется «неполноценным».

«Неполноценны» практически все растительные белки (некоторое количество «полноценных» есть в грибах). Положение спасает то, что в белках разных растений может не хватать разноименных аминокислот. В одном нет фенилаланина, но есть лизин, а в другом — наоборот: лизина нет, а фенилаланин есть. То есть нехватку «незаменимых» кислот в том или ином растительном белке можно компенсировать, съев другой растительный белок. Так как точный аминокислотный состав белков большинства растений неизвестен, то напрашивается важный вывод: растительная пища должна быть максимально разнообразной.

Если это правило нарушается, а животных белков в пище не хватает, то развивается тяжелая болезнь квашиоркор. Она характерна для населения некоторых стран Африки и Азии. Прежде всего заболевают дети до 5 лет. У них развиваются отеки, и они умирают.

Добиться разнообразия растительной пищи в нашей стране за счет привычных нам овощей и фруктов практически невозможно. Расширить список потребляемых растений могут «дикоросы», так как на заморские редкости у большинства денег нет. Надо вспоминать культуру наших предков. Сныть и крапива, одуванчик, иван-чай и пырей, медуница, дудник, ряска и кисличка ушли с наших столов, а им надо бы вернуться.

Животные белки тоже не все полноценны. Например, белок костей, хрящей, связок и кожи – коллаген (хозяйки его знают под названием желатин) не содержит триптофана и очень мало фенилаланина. Так что холодец или хаш, несомненно, белковая пища, но неполноценная. Их мы каждый день не едим. Но пищевиками-технологами давным-давно разработаны способы выделения белка из кожи и кости и добавления его в вареные колбасы. Люди моего поколения знают, как изменился их вкус. Так что рассматривать колбасу как полноценное белковое питание лучше не стоит. То же касается сосисок, сарделек.

В понятие «полноценность» включаются еще два свойства белка. Во-первых, перевариваемость. Не все белки хорошо перевариваются. Тот же коллаген практически почти не усваивается, если его не варить часами. Во-вторых, «незаменимые» аминокислоты должны входить в белок примерно в тех же количествах, как и в белки человека. То есть белки молока коровы отличаются по этому показателю от белков молока женщины. Следовательно, они хотя и полноценны, но не полностью. Отсюда важнейший вывод – коровье молоко не может заменить грудное, женское. Известно: чем дольше малыш находится на грудном, естественном вскармливании, тем меньше он потом болеет.

Следовательно, однообразия животных белков тоже быть не должно. Отсюда чем разнообразнее продукты на вашем столе, тем вы здоровее. Японцы ставят на стол до 40 блюд, которые и употребляют за обедом по чайной ложке каждое. Если учесть, что средняя продолжительность жизни японских мужчин 78 с половиной года, а женщин — 84,5, то сторонникам раздельного питания следовало бы очень и очень об этом подумать и свои взгляды пересмотреть.

«Незаменимые» аминокислоты отличаются от ви-

таминов тем, что в организме разрушаются, а витамины — почти нет. Но недостаточность их, как и нехватка витаминов, может вызвать заболевания.

Приведу примеры некоторых из них, связанных с недостаточностью «незаменимых» аминокислот в пище. Так, при недостатке триптофана появляются симптомы нехватки витамина РР (никотиновой кислоты), так как этот витамин частично синтезируется у нас из этой аминокислоты. Сначала появляются воспаления кожи (дерматит) на симметричных, освещаемых солнцем местах (щеки, тыльная часть кистей рук и так далее). Затем появляется диарея (понос), а, в конце концов, и слабоумие.

При недостатке лизина в пище беременной женщины у плода могут не заложиться зачатки зубов. А при недостатке его в пище кормящей женщины у ребенка сформируется дефектная эмаль зубов, и он потом будет маяться кариесом и гиперчувствительностью эмали.

Недостаток в пище фенилаланина приведет к бледности кожных покровов, плохой переносимости солнечного света, слабому синтезу адреналина и норадреналина. Нехватка последнего отрицательно сказывается на деятельности вегетативной нервной системы, то есть все внутренние органы работают недостаточно интенсивно и не всегда согласованно. Возможно ослабление деятельности щитовидной железы, так как ее гормоны синтезируются из «заменимой» аминокислоты тирозина, которая, в свою очередь, образуется из фенилаланина.

Недостаток метионина нарушает транспорт холестерина, процессы передачи сигнала в центральной нервной системе и реакции обезвреживания ядов в печени.

С «заменимыми» аминокислотами тоже не все просто. Их синтез хотя и идет в организме, но может оказаться недостаточным во всяких необычных ситуациях, особенно когда возраст объекта, в них попавшего, — «восемнадцать с хвостиком» (ну, а хвостик длиннее 40).

Так, например, при переломе может возникнуть дефицит аминокислоты пролина. Единственным его хорошим источником будет уже обсуждавшийся желатин. Так что через 10 дней после перелома (раньше нельзя) ешьте любое заливное до 0,5 кг в день (лучше всего холодец из костей). Только не забудьте закусить его витамином С и любыми препаратами железа (лучше всего антоновским яблоком, утыканным ржавыми гвоздями). Ешьте его неделю. В это же время разумно увеличить количество в организме глутаминовой кислоты. Хорошие источники ее — почки и сердце. И хотя людям указанного возраста субпродукты противопоказаны, все-таки при переломе поешьте их вместе с холодцом дня три.

Некоторые «заменимые» аминокислоты уже стали препаратами официальной медицины. Связано это с тем, что они не только строят белки, но и обладают биологической активностью, выполняя в организме важные функции.

Таков, например, глицин, который не только составляет треть аминокислот все того же коллагена, но и строит гем крови, а также в нервной системе участвует в процессах торможения. Поэтому его применяют в разных случаях чрезмерного возбуждения: «красном» инсульте или травме мозга, когда кровоизлияние формирует гематому («шишку»), которая давит на какую-то область мозга, вызывая ее постоянное возбуждение, неврозы, эпилепсию. Кроме того, тормозя центр боли, он уменьшает боль, вызванную другими недугами. Интересно, что глицин уменьшает влечение к спиртному и используется для лечения алкоголизма.

Глутаминовую кислоту используют в фармакологии для лечения заболеваний центральной нервной системы. Ее применяют при эпилепсии, шизофрении, психозах, депрессиях, а в педиатрии у детей с последствиями родовой травмы, с отставанием в развитии и гиперактивностью.

«Незаменимая» аминокислота метионин применяется при всех состояниях печеночной недостаточности. Главная его работа в этих случаях – удаление из печени лишнего жира. Это важно не только при отравлениях и гепатитах, но и при состояниях, вызванных неправильным поведением людей. Во-первых, при алкоголизме. Во-вторых, при злоупотреблениях некоторыми спортсменами препаратами для увеличения мышечной массы, прежде всего оротатом калия. В-третьих, в случаях, когда юные дамы поддаются на различные рекламы средств для быстрого сбрасывания лишнего веса и используют их. Так как жиру с бедер деваться, в общем-то, некуда, то он ложится в печень. Девушка будет стройная, но больная. Поможет метионин, но лучше обойтись без его помощи.

К сожалению, с нарушениями обмена аминокислот связан ряд тяжелых заболеваний: цистиноз, фенилкетонурия (ФКУ – правильнее фенилпировиноградная олигофрения), болезнь «кленового сиропа» и ряд других. Самая страшная из них и наиболее часто встречаемая — это ФКУ. На 20000 рождений один ребенок обязательно ею болен, и частота ее встречаемости растет. Связан этот рост с тем, что раньше, когда причину болезни не знали, дети, ее имеющие (это врожденная болезнь), обычно умирали, не оставив потомства. Когда выяснилось, что причина болезни определяется нарушением обмена фенилаланина, превращающегося в ядовитую для мозга фенилпировиноградную кислоту, а источником его является мамино молоко, то врачи научились создавать искусственные смеси, не содержащие фенилаланина. Дети стали выживать и рожать собственных детей, уже, к сожалению, наверняка больных.

Во избежание неприятностей беременным женщинам не стоит употреблять сахарозаменитель аспартам, так как он богат фенилаланином. Для людей, не болевших ФКУ, он безвреден, если не подвергался тепловой обработке.

Другие болезни обмена аминокислот встречаются редко, и вероятность встречи с ними ничтожна. Поэтому о них писать особо не стоит.

Дмитрий СУМАРОКОВ, доктор биологических наук, профессор.
г. Москва.

ЖИТЕЙСКАЯ ИСТОРИЯ

НИКОГДА НЕ ЗАБУДУ КОНДУКТОРШУ

Пишу вам второе письмо. Хочу рассказать читателям историю, которая странным образом изменила мое отношение к жизни.

Операцию на сердце мне делали в Москве. Когда вернулась в родной Хабаровск, еле ходила, часто падала в обморок.

Иногда было сильное головокружение, казалось, что я вместе с кроватью нахожусь где-то под потолком и оттуда падаю вниз. "Скорую" не успевали вызывать. Несколько раз лежала в больнице. А после выписки нужно было периодически ездить на консультацию. Обычно меня возил муж. В этот день ему было некогда, и я поехала на трамвае. Обычно я боялась ездить в общественном транспорте: народу много, толкают. Боялась, чтобы не задели ногу, которая была вся распухшая и перебинтована эластичным бинтом. Да и грудина еще не зажила как следует.

В этот раз в автобусе было мало народу и даже оказалось свободное место. Я с облегчением вздохнула: спокойно доеду до дома.

Через две остановки в автобус вошел мужчина с палочкой. Он сильно хромал. Я сидела на месте для инвалидов и пассажиров с детьми. И вот кондукторша подошла ко мне и говорит: "Женщина, уступите место. Неужели вы не видите, что человек еле стоит". Я молча поднялась. Было страшно обидно. Комок подступил к горлу. Вот-вот разрыдаюсь. Откуда было знать кондуктору, что я еле хожу, что я инвалид II группы. Но не буду же я всем кричать и объяснять, кто я такая.

Доехала до дома. Успокоилась. И стала все случившееся "переваривать". Почему подняла меня кондуктор? Значит, я не похожа на больную, значит, неплохо выгляжу, значит, не вызываю жалость. Знаете, у меня поднялось настроение, мне стало легче, я приготовила ужин. Даже муж обратил внимание на мое настроение. С этого дня я решила: хватит умирать. И началась моя борьба за жизнь. Но это уже долгая и другая история. А кондукторшу я буду помнить всю жизнь и всегда ей буду благодарна. Что я хочу этим сказать: "Не надо хоронить себя заживо, складывать лапки". Даже если ты тяжело болен. В нашем организме заложены такие силы, о которых мы сами не знаем. В это время я и познакомилась с газетой "ЗОЖ". Очень многое взяла из нее. Дай Бог, чтобы газета эта жила еще долго-долго. Для многих она единственная надежда и спасение. Раньше я не верила ни в Бога, ни в черта. Так уж нас воспитали партия и правительство. А сейчас думаю, что меня как кто-то толкнул подойти к киоску с газетами и обратить внимание именно на "ЗОЖ".

Адрес: Пономаренко Нелли Вас., 680006 г. Хабаровск, ул. Ангарская, д. 13, кв. 50.

«ЗОЖИК» ОТ 12 ДО 18

С БАБУЛЕЙ МЫ ЧИТАЕМ И СОЧИНЯЕМ

Меня зовут Женя Егорова, мне 11 лет, учусь в 5-м классе. Мои мама, папа и дедуля целыми днями на работе, а бабуля, Елена Борисовна Яковлева, вышла на пенсию. Вот и решили вам написать. Это наша давнишняя мечта — пообщаться с зожевцами! Мы очень любим "Творческий клуб" и, читая опубликованные в нем стихотворения, сами сочинили несколько поэтических строк. Вот что у нас получилось:

С бабулей мы читаем "ЗОЖ",
Газеты лучше не найдешь!
Читаем мы в нем все подряд,
О чем там люди говорят.
Какие дали нам советы?
Какие пишут в нем приметы?
Ведь "ЗОЖ" поможет нам во всем,
Нам нравится, что пишут в нем!

Адрес: Егоровой Жене, 428000 г. Чебоксары, ул. Гагарина, д. 29, кв. 37.

КЛУБ ЗНАКОМСТВ

ГДЕ НАМ, БЕСКРЫЛЫМ?..

На этот раз меня сподвигли написать письмо в любимую газету размышления по поводу «Клуба знакомств». Нет-нет, я абсолютно "за", ибо сама вдова и искренне сочувствую одиноким женщинам и мужчинам. И хотя рядом полно одиноких, в основном женщин, да и мужчины есть тоже, но манит таинственное: своих знаешь как облупленных, а вдруг "там, за поворотом" — Он или Она. Ну и дай Бог! У меня размышления даже не поэтому, хотя и на эту тему.

Пишут в газету в подавляющем большинстве женщины-пенсионерки: много городских, но, бывает, и из деревни тоже. В деревне с вопросами знакомств сложнее. У каждой подворье, какое-никакое хозяйство, огород и, конечно, дети-внуки. У него — то же самое. И какая же должна быть любовь, чтобы бросить свое и переехать ухаживать за чужим, помогать чужим внукам.

Ну, конечно, если все же любовь, можно все бросить. У нас на глазах история любви двух пожилых людей. Он год ухаживал, приручал ее, потом ее детей. Живут вместе уже лет пять. Дети и внуки души не чают в них обоих. В основном как в анекдоте: дед бабку уговаривает жить вместе. Бабка вопрошает: "Да зачем же мне это надо?" На что дед без тени сомнения отвечает: "Как зачем? Будешь мне кашу варить, портки стирать". И получает ответ: "Тю, я в своих рейтузах мотню вырезала, чтоб не стирать, а еще твои портки!" Вот и вся любовь. А сколь-

ДИАГНОЗ: ОДИНОЧЕСТВО

НАДО ПРОСТО НАЙТИ СЕБЯ

Мне 61 год, на пенсии. На здоровье не жалуюсь. Господь бережет, да и советы "ЗОЖ" поддерживают. Родилась в войну. Отец мой, Уханов Степан Андреевич, 1906 года рождения, имел бронь по здоровью. Но в конце войны, после моего рождения ушел на фронт и не вернулся. Уходил из поселка Коммуна Радищевского района Ульяновской области.

Дом наш в войну сгорел, не осталось ни документов, ни фотографий. Так и прожила жизнь, не зная отца. Мать посылала запросы. Получила ответ, что он проживал после войны в деревне Топково Орловской области (или Донецкой — не помню). В 1949 году скончался. Может, кто и отзовется — родные, или близкие ему люди, или просто знакомые. Ведь кто-то же знал его. Мне ничего ни от кого не нужно. У меня все есть. Но если кто-то напишет несколько слов о его жизни, а уж если и фотографию пришлет, буду бесконечно благодарна.

А теперь рецепт от одиночества. В "ЗОЖ" много писем на эту тему. Разные судьбы, разные предлагаются решения проблем одиноких людей. Меня эта душевная боль тоже коснулась. Муж умер 20 лет назад. С тех пор я одна.

КУЛИНАРНАЯ ЭКЗОТИКА

ЭКОНОМНЫЕ КОТЛЕТЫ

Посоветую рецепт котлет для пенсионеров. Готовятся они из чечевицы.

250 г переберите и замочите на 2 часа в теплой воде. Затем откиньте чечевицу на дуршлаг, залейте холодной водой, доведите до закипания. Варить нужно на слабом огне, не солить, иначе чечевица будет твердой. Когда она будет готова, слейте воду, разомните в пюре и добавьте предварительно замоченный и отжатый кусочек белого хлеба, яйцо, жареный лук, немного сливочного масла. По вкусу посолите, слепите котлеты, обваляйте в муке или манке. Обжарьте на растительном масле. Вкус превосходный, заменяет мясо.

Адрес: Коротковой Е. В.,

ко же, действительно, в наших женщинах нерастраченной любви. Мужчин не напасешься!

Вот и получается, что для сельской женщины подойдет мужчина без определенного места жительства, короче, бомж, без движимости и недвижимости. И еще чтобы хотел работать с землей и животными. Или городской, которому осточертело жить "на этаже" и он готов переехать в село. Или военный в отставке, что почти одно и то же. А городские женщины? Мы же — село — их лишим надежды, если городские мужики ринутся в "зеленый рай". Вот такие размышления на тему любви и знакомств в преклонном возрасте. Как в моем — 60 в этом году. Моя подруга ездила к мужичку (в "службе знакомств" нашли друг друга), так он в первый же день заставил работать и покрикивать на нее начал. С тяпкой и лопатой попрыгала по чужому огороду и на другой день сбежала. И зареклась знакомиться.

Принцев на всех не хватает, да и те пролетают на семь небес выше. Нам, бескрылым, на тяпке не угнаться — метла нужна! Знакомой ведьмы нет — взаймы взять! Но мечтать не вредно — вредно не мечтать. Женщины — вперед, в "Клуб знакомств"! Авось повезет.

Адрес: Кузякиной Валентине Александровне, 356524 Ставропольский край, Петровский р-н, с. Гофицкое, ул. Буйволинская, д. 197.

"ЗОЖ": Блестящее письмо, Валентина Александровна! Ждем вас в нашем "Творческом клубе", Ну, а принц... Вдруг возьмет да и сам прилетит. Не забудьте черкнуть тогда письмецо.

Пока работала, не так остро это чувствовала. Но вышла на пенсию, и трудно было привыкнуть к своему новому положению. Дачного участка нет, а без дела сидеть не привыкла. Вот и нашла себе занятие. Благо от матери досталось "наследство" — научила шить и вязать. Да и Господь, видно, надоумил, чтоб от тоски не изнывала, вложил мне в руки швейное ремесло. Покупаю недорогих кукол "Барби" и одеваю их на свой вкус: шью и вяжу. Всю душу вкладываю в моделирование одежды. Куклы в моих нарядах выглядят, как дамы из XIX века.

А главное, времени на хандру не остается. И проблем с подарками родным и знакомым тоже нет. Принимают с удовольствием. Перед праздниками выхожу на рынок, продаю свои работы. Как же радостно горят детские глаза, когда видят нарядную куклу. Многие мамы даже делают заказы.

Принимаю участие в выставках. В Доме народного творчества выставляю коллекцию своих красавиц. Там и познакомилась с разными умельцами, интересными людьми. Вот и общаемся. Теперь не считаю себя одинокой. Надо просто найти себя и чувствовать нужной людям.

Адрес: Мороховой Марии Степановне, 152925 Ярославская обл., г.Рыбинск, п/о 25, до востребования.

125362 г. Москва, ул. Большая Набережная, д. 11, кор. 3, кв. 11.

ЗЕЛЕНЫЙ ПИРОГ

Предлагаю рецепт летнего пирога. Для начинки подойдет любая зелень с огорода: укроп, петрушка, кинза, лук зеленый, в общем, все, что есть. Зелень порезать, посолить, можно посыпать душистым перцем. Вбить 1 яйцо, перемешать. Для теста смешайте муку, кефир, сметану, 3 яйца. Добавьте немного сахара, соль и 1 ч. ложку соды. Хорошо взбейте ложкой, чтобы тесто получилось, как на густые оладьи. Налейте в сковородку половину, выложите зелень, залейте остатком теста — и в духовку. Полезно и вкусно.

Адрес: Казариновой Валентине, 344092 г. Ростов-на-Дону, ул. Космонавтов, д. 17/1, кв. 53.

МИМОХОДОМ

Хотелось бы увидеть в "ЗОЖ" материалы о предупреждении и лечении болезней с помощью физических упражнений и закаливания. Предоставьте этим материалам отдельную полосу, читая которую, можно понять систему оздоровления с азов: от закаливания детей холодной водой до обливания взрослых на морозе.

И, думаю, многим будут интересны физические упражнения для детей. Отдельные публикации на эту тему в "ЗОЖ" были, но хотелось бы получить полную картину.

Адрес: Волну Николаю Николаевичу, 236527 Калининградская обл., г. Балтийск, ул. Егорова, д. 1, ВК Балтийского ГО.

* * *

Вот уже больше 20 лет живем с женой в доме, который остался от моих родителей. У нас хороший земельный участок — 9 соток, на котором выращиваем овощи, фрукты, ягоды.

Летом на велосипеде еду в лес, собираю зверобой, донник, лабазник, душицу, тысячелистник, иван-чай, листья брусники. В саду — листья ежевики, земляники, черной смородины, вишни, мелиссы, липового цвета. Травы высушиваю на чердаке и готовлю из смеси очень вкусный чай. С сыном построили рубленую баню. Теперь заготавливаю и веники из березы, дуба.

Есть у меня хобби: вот уже около 35 лет занимаюсь резьбой по дереву. Летом ищу в лесу необычные коряги, а зимой делаю вазы и разные поделки. Вот так и живем.

Олег Александрович Данилов.

Московская обл.

* * *

Живу я в сельской глубинке. Написать подвигла интересная мысль, поданная В.В. Кожедубом в письме "Лень и глупость гнать!", опубликованном в "ЗОЖ" (№ 15 за 2005 год). Полностью согласен с тем, что за "кайф" в молодости приходится горько и тяжко расплачиваться на склоне лет.

Всех нас еще в школе учили: "Человек рожден для счастья, как птица для полета". Но такое благо выпадает далеко не всем. В действительности же любое дело, даже маленькое благо, нужно создавать длительным, кропотливым и разумным трудом, причем порой с издержками в виде ошибок и неблагодарностей. А это весьма трудно.

Чтобы народ был здоровым и счастливым и знал, что делать, предлагаю всем зожевцам просить о создании компетентной комиссии, чтобы изучить подшивки вестника, издать учебник "ЗОЖ" и ввести в учебную программу всех общеобразовательных школ предмет "Здоровый образ жизни".

В.Д. Печенеев.

Марий Эл.

* * *

Подписчики вестника из поселка Новокумский благодарят за № 25, в котором опубликованы "Золотые рецепты "ЗОЖ". Я пенсионерка, выписываю вестник два года и раньше даже не подозревала, что такими простыми средствами можно помочь себе. Ну, а "ЗОЖ" № 25 — просто "супер", как сейчас говорят. Ведь сюда вошли самые лучшие, самые ценные рецепты. Продолжайте и дальше так: рассказывайте нам о доступных, простых и эффективных средствах лечения.

Адрес: Порхуновой Антонине Петровне, 357965 Ставропольский край, Левокумский р-н, пос. Новокумский.

ВИТИЛИГО НЕ ТАК УЖ СТРАШЕН

В потоке писем, приходящих в редакцию «ЗОЖ», в последнее время все чаще встречаются обращения с просьбой о помощи в лечении витилиго.

Это заболевание кожи, которое связано с ее пигментной аномалией в виде белых пятен. Происхождение указанной болезни до конца не выяснено, но часто прослеживается связь с гормональными нарушениями (надпочечников, щитовидной железы), психическими травмами, с заболеваниями внутренних органов, особенно печени, инфекцией...

Но всегда это связано с блокированием в коже пигмента меланина, с последующим ее обесцвечиванием, а проще говоря, появлением белых пятен. Пятна склонны к росту и слиянию. Волосы на местах расположения пятен часто обесцвечиваются. Локализация пятен самая различная. Впрочем, существует и как бы альтернативное мнение в отношении происхождения витилиго. Мне, например, приходилось слышать на первый взгляд довольно нелепое утверждение в том плане, что витилиго возникает вследствие глистной инвазии. Дескать, происходит как бы отравление организма продуктами жизнедеятельности глистов, что в конечном счете проявляется на состоянии кожи. Смущает одно — зараженность людей глистами, по современным данным, минимум 50%, однако же витилиго встречается гораздо реже.

Тем не менее от очень авторитетных врачей, ученых удалось узнать об одном весьма интересном факте. Один сибирский молодой ученый, врач, исходя из предположения, что витилиго является следствием глистной инвазии, провел весьма оригинальный и показательный опыт. Он подверг глистов лиофильной сушке (при низкой температуре и под давлением), а затем экстрагировал, то есть извлек из них биологически активные соединения. Последние были введены с помощью инъекции в кожу здорового человека (добровольца). Каково же было удивление, когда через некоторое время на месте введения глистной вытяжки стало расти белое пятно. Казалось бы, прямая связь, причина появления этой зловредной болезни найдена, значит, найден и путь ее лечения. Но этого факта оказалось недостаточно для разработки специфического метода лечения. Остается только ждать новых способов исцеления от этой болезни.

Ну, а что же делать больным витилиго сегодня? С учетом последних данных в отношении глистного происхождения витилиго целесообразно очистить организм от глистов. Кстати, эта процедура никогда не лишняя. Из современных готовых препаратов надежно работает препарат антигельм. Применять его следует по прилагаемой к нему инструкции. Сейчас вышел в аптечную сеть антипаразитарный комплекс метовит+артромакс, но стоит он дорого. За неимением этого препарата можно самим составить следующий сбор: цветки пижмы — 4 части, цветки полыни горькой — 3 части, лист чеснока (зеленый) — 5 частей. Все измельчить, 3 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять полчаса и пить по 2 ст. ложки 5-6 раз в день после еды. И обязательно на ночь делать чесночные клизмы, для чего измельченный зубчик чеснока залить 0,5 л кипятка и настоять 20 минут. Начать принимать сбор следует на новолуние и продолжать в течение недели.

Но вернемся к витилиго. До сих пор одним из лучших методов считается комплексное воздействие фурокумаринов растительного происхождения (бероксан, псорален, аммифурин) с ультрафиолетовым облучением. Эти соединения обладают так называемым фотосенсибилизирующим свойством, то есть усиливающим воздействие ультрафиолетового света. В этом плане подобным свойством обладает зверобой. Отечественными фитотерапевтами предложен и фотосенсибилизирующий сбор: зверобой — 3 части, календула — 2 ч., шалфей — 2 ч., ромашка аптечная — 2 ч., подорожник большой — 1 ч., крапива двудомная — 1 ч. Надо 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по полстакана 3 раза в день до еды. Сбор необходимо совмещать с ультрафиолетовым облучением с помощью ртутно-кварцевой лампы с длиной волны 320-400 нм. Раньше использовали 290-320 нм, но этот режим сегодня считается менее эффективным.

В деревнях поступали проще. Готовили настой из травы зверобоя (как указывалось выше), принимали его внутрь, а также наружно смачивали им пораженные участки тела с последующим загоранием. Загорать лучше утром, до 11 часов. Ультрафиолет является хорошим оздоровительным средством при данном заболевании. Многим помогает пребывание под солнцем на курортах Мертвого моря. К сожалению, проходит полгода, в лучшем случае год, и пятна появляются вновь.

А что же делать людям, стесненным в средствах, которым не по карману дорогое санаторное лечение? Обратимся к советам народной медицины. Начнем с рецепта, в котором используется ядовитое растение аконит, но брать надо не корень, как обычно, а листья во время цветения: 10 г листьев сырорастущего аконита растереть со 100 мл уксуса, добавить 50 мл подсолнечного масла и втирать в пораженное место. Ни в коем случае не используйте корень аконита — это сильный яд. Таким же образом в южных областях России используют сок грецких орехов, когда они только начинают завязываться, а также орех вместе с околоплодником. В это время орех еще мягкий, поэтому его можно пропустить через мясорубку и отжать сок.

Интересен подход к методам лечения восточной медицины, которая рекомендует применять отвары и настои из листьев и семян подорожника, аира болотного, цитварной полыни, корней девясила. С другой

стороны, любопытно, что употребление молок и мякоти рыбы сома считается провоцирующим фактором и может вызвать витилиго. Русские крестьяне лечили «песь» (так раньше называли витилиго) зеленью петрушки, пастернака, употребляя их в пищу. Ну а самым распространенным способом был прием порошка ряски, смешанного поровну с медом. Из этой смеси готовили пилюли весом 2-3 грамма и принимали по 2 штуки утром и вечером. Ряска — это маленькое, плавающее по поверхности воды растение округлой формы, зеленого цвета, которое любит стоячие водоемы и, особенно в жару, покрывает всю водную гладь. Говорят: "...вода цветет". В это время ряску надо заготовить, высушить в тени, а измельчать в порошок лучше перед изготовлением пилюль. Заслуживает внимания и применение чистотела, как в виде примочек пораженных участков кожи его соком, так и в смеси со сгущенным отваром корня аира. 1 ст. ложку последнего отваривать на водяной бане в 1 стакане воды до слегка загущенного состояния. При этом в пищу полезно в качестве приправы добавлять петрушку, пастернак, сельдерей. И обязательно принимать солнечные ванны по 2-3 часа в сутки (утром).

Если в процессе лечения на белом пятне кожи появились пигментные вкрапления, значит, процесс исцеления пошел.

Виктор Михайлович КОСТЕРОВ, фитотерапевт, кандидат биологических наук.

"ЗОЖ": Друзья, мы просим всех тех, кому удалось справиться с витилиго, и особенно с помощью приведенных рецептов, сообщать об успехах в редакцию.

Бабушкин столетник

Еще лет тридцать назад этот цветок был чуть ли не в каждой квартире. Рос столетник и у бабушки на подоконнике. Нужно было бережно обтирать мокрой тряпочкой его мясистые, зеленовато-сизые, усаженные острыми шипами листья, приговаривать: "Лекарь ты наш". И действительно, чуть у кого из детей из носа потечет, отломишь лист и выдавишь из него сок. А потом, смочив ватку, вставишь в нос турундочки — и порядок. Разбитые в кровь коленки и локти, порезы и ссадины врачевали столетником.

О целебных свойствах алоэ древовидного знали еще в Древнем Египте, Греции, Риме. В наше время исследователи обнаружили в алоэ целый ряд веществ, которые благотворно влияют на функции органов желудочно-кишечного тракта, улучшают пищеварение, усиливают секрецию пищеварительных желез, оказывают желчегонное действие.

Сок алоэ обладает бактерицидным и бактериостатическим свойством. Именно благодаря этому он и оказывает целебный эффект при ожогах, инфицированных ранах, абсцессах, флегмонах.

Для выжимания сока срезают нижние листья растения, промывают холодной кипяченой водой, режут на мелкие кусочки и отжимают через марлю или соковыжималку. Затем из полученного сока готовят примочки. Свежим соком можно лечить также острый ринит, а проще говоря, насморк. Хорошо действует он и при стоматите, воспалении гортани. Свежий сок набирают в стерильный шприц и распыляют в ротовой полости.

Если у вас хрупкие, ломкие волосы, которые плохо растут и выпадают, алоэ поможет их укрепить. Сок втирают в кожу головы за два часа перед мытьем. Необязательно даже выдавливать его, можно просто снять с листа колючки и верхнюю пленку, и обнажившейся мякотью протереть кожу головы, разделяя волосы на проборы.

Сок алоэ очень целебный. Но можно сделать его еще целебнее. Если срезать крупные листья трехлетнего растения и положить их на 12 суток в холодильник, получится прекрасный биогенный стимулятор. Сок из таких листьев используют в качестве профилактического средства против гриппа, ОРВИ. Выходя утром из дома, полезно закапать в нос 3 капли сока, они будут охранять вас и в переполненном транспорте, и в магазине, и на работе.

Укрепляет защитные силы организма, повышая сопротивляемость инфекции, смесь сока листьев с медом и вином. Чтобы ее приготовить, надо смешать ингредиенты в таких пропорциях: 200 г сока, 300 г меда, 350 г любого красного вина. Смесь выдерживают в темном месте при комнатной температуре 5 дней и принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой.

Лечебные свойства алоэ поистине неисчерпаемы. Жаль, что растение это нынче не в моде. Многие предпочитают разводить кактусы, фиалки. Но какая, скажите, от них польза? А столетник — вот он, всегда под рукой, красуется на окошке. Думаю, что не только у меня.

Адрес: Якубовой Ю.Г., 433210 Ульяновская обл., Карсунский р-н, пос. Карсун, ул. Чехова, д.29, кв.1.

Дурман на все случаи жизни

Добыть и сохранить здоровье может сам человек. Я выращиваю дурман обыкновенный и дурман индийский. Почвы черноземные, и дурманы вырастают до 1 метра 70 см, громадные кусты, но очень красивые. Собираю листья со стебельками, а также спелые шишки. Использую при различных болезнях.

Дурман обыкновенный

Рецепты

При выпадении кишки и матки. 20 г листьев со стебельками на ведро воды. Прокипятить 10 минут, настоять 40 минут в тепле. Сидячие ванны и спринцевание в течение 10 дней, перерыв 5 дней и повторить. Курс — 30 дней.

При бронхиальной астме, успокаивающее при психических и нервных заболеваниях, при заболевании желудка и кишечника (боли).

1 литр кипятка и 1 см веточки с листом дурмана накрыть крышкой и дать настояться всю ночь. Принимать в течение 10 дней по 1-2 ст. ложки настоя каждые 15 минут, то есть за день выпивать примерно 1 литр. Затем сделать перерыв на 10 дней и повторить 10-дневный прием.

Тромбофлебит. 100 г семян дурмана залить 0,5 л водки. Настаивать 2 недели на батарее, летом на солнце, регулярно встряхивая. Утром натощак выпивать по 25 капель настоя в стакане кипяченой воды.

Сама я настаиваю шишки с семенами на водке и на подсолнечном масле. Обычно 2 литра того и другого. Мой муж работает ремонтником на железной дороге, к концу работы болят руки, ноги. И на помощь приходит дурман. Мужа растираю на ночь настойками, которые лечат радикулит, ревматизм, воспаление суставов, онемение рук, судороги. К утру уже ничего не болит. Ему приходится работать и на 30-градусном морозе на улице. Растираю ему грудь, и он чувствует себя отлично.

Сама я использую дурман на масле. Для тела это наслаждение, способствует глубокому сну.

Также заготавливаю порошок из листьев дурмана. Используется при эпилепсии, спастических нарушениях речи. Советую применять порошок, собранный в начале лета с молодых кустов дурмана.

Адрес: Жерлицыной Галине Петровне, 309974 Белгородская обл., Валуйский р-н, с. Шелаево, ул. Центральная, д. 72.

Бальзам Герасимова: не упустите время



В «ЗОЖ» (№ 4 за 2006 год) был опубликован рецепт настойки маньчжурского ореха.

Время заготовки орехов молочной спелости не за горами, поэтому хочу написать, как я делаю такую настойку из ореха грецкого, но несколько упрощенным способом.

В.П.Жукова в своем письме "Любовь, забота и ореховая настойка" говорит о том, что измельчает орех на мясорубке, но этого делать не следует, так как при контакте сока ореха с металлом неизбежен процесс окисления, что нежелательно. Опишу вкратце, как можно упростить процесс приготовления, улучшив при этом качество продукта.

Незрелый орех, собранный на растущей луне до праздника Ивана Купалы (24 июня по старому стилю) укладывается в 3-литровую банку до плечиков (входит около 1,5 кг), заливается хорошей водкой или коньяком, и банка закрывается полиэтиленовой крышкой, но лучше дня через три закатать металлической, чтобы не окислялся йод и состав не потемнел. Настойка готова через 21 день. После этого ее надо слить в отдельную посуду и закупорить, а банку с орехом залить качественным (лучше цветочным — с разнотравья) медом. Выдержать до тех пор, пока не закончится вытяжка жидкого экстракта из ореха и он по виду не станет похож на сухофрукт — сморщится и уменьшится в объеме в несколько раз. Этот процесс займет примерно столько же времени, сколько и настаивание на водке, или чуть дольше.

После этого надо соединить спиртовую настойку с медовой вытяжкой, и в полученный состав можно делать различные добавки из трав и кореньев — в зависимости от вида заболевания.

Например, ***для очистки и укрепления стенок сосудов*** подойдут *диоскорея, омела, софора, каштан конский.*

Для лечения эпилепсии — *пион уклоняющийся (марьин корень).*

От заболеваний верхних дыхательных путей можно добавить *эвкалипт.*

От желудочно-кишечных — *девясил.*

При опухолях — *чагу.*

С добавками майского листа грецкого ореха и пчелопродуктов (пыльца, прополис, подмор пчелиный) хорошо излечивается ***простатит.***

Ореховые бальзамы я давно применяю для лечения различных заболеваний, но особенно эффективны они при заболеваниях щитовидной железы, вызванных недостатком йода в организме.

О том, что они лечат опухоли, я уже писал в "ЗОЖ" (№ 19 за 2001 год) в заметке "Новый тодикамп". Там же говорится и о его преимуществах перед керосиновой настойкой. Да и хороший мед достать все-таки проще, чем чистый, без всяких ядовитых добавок и присадок керосин.

Бальзам прост в приготовлении. Благодаря высокой концентрации органического йода и других микроэлементов регулирует работу желез внутренней секреции, укрепляет иммунитет и очищает организм от шлаков и паразитов.

Принимать бальзам рекомендуется 3 раза в день по 1 ч. ложке за 20 минут до еды.

Детям до 12 лет можно готовить "детский вариант" без содержания спирта — на чистом меду.

Желаю всем зожевцам удачи и здоровья.

Если возникнут вопросы, пишите.

Адрес: Герасимову Сергею Александровичу, 352586 Краснодарский край, Мостовской р-н, п/о Псебай-1, а/я 39.

СИНЯКИ НЕ ЛЮБЯТ МАСЛО

Этот рецепт достался мне в наследство от тетушки, которая всю жизнь после войны и до выхода на пенсию проработала в детском саду.

Малыши часто падали, набивали синяки. Воспитательница тут же бежала на кухню, брала на кончик пальца кусочек сливочного масла и смазывала ребенку ушибленное место. Шишка исчезала прямо на глазах, и синяк не появлялся.

Тетушкин рецепт не раз проверяла на себе, своих детях, внуках. Единственное условие — масло не должно быть импортным или бутербродным.

А этот рецепт дала женщина, когда у меня однажды, еще в юности, из носа потекла кровь.

Надо спокойно сесть. Если течет из левой ноздри, положите на затылок правую руку, если из правой — левую. Этот простой способ, оказывается, хорошо помогает при необильных кровотечениях.

Адрес: Александровой А. В., 173004 г. Великий Новгород, ул. Андреевская, д. 3, кв. 15.

МОИ ПОБЕДЫ

Пишет вам учительница математики, пенсионерка. Мне 74. Вестник выписываю с 1997 года, читаю письма зожевцев и восхищаюсь: какие добрые, чуткие, умные, заботливые у нас люди! С приходом вестника чувствую себя счастливой, будто в дом вошли долгожданные гости. Двое моих сыновей живут в Украине, но я с "ЗОЖ", телевизором и социальными работниками не ощущаю своего одиночества. Тем более что однажды вы уже напечатали мое письмо под заголовком "Скоро весна, и зацветут одуванчики", и у меня завязалась обширная переписка с зожевцами.

Решила еще раз поделиться своим опытом оздоровления.

Для профилактики диабета я употребляю салаты из горьких трав: лук, чеснок, редиска, листик сирени, листья и цветочки одуванчика.

Удалила косточку, что росла у большого пальца ноги. Купила 70%-ной уксусной эссенции, пачку лезвий "Платина", поломала их и сложила в бутылочку с эссенцией. Вскоре эссенция начала розоветь, я встряхивала ее. Когда лезвия растворились и жидкость приобрела цвет красного дерева, намотала ватку на отпаявшуюся дверную ручку из нержавейки и стала смазывать косточку и подошвы. Косточка размягчилась и уменьшилась. Процесс был долгим, но никаких болевых ощущений не вызвал. На следующий сезон смогла надеть сапожки, которые не носила из-за шишек.

От пяточных шпор мне помог компресс из пищевой соды, 1/3 стакана которой я залила горячей водой. Перед сном густую, как сметана, кашицу положила на шерстяную тряпочку и приладила к пятке, надев носок. Пекло сильно, вытерпела 3-4 часа и сняла. Провела 10 процедур. Как ушла боль, не заметила. Снова стала носить туфли на каблуках.

Хоть у меня и была операция по поводу гайморита, но **из носа** все равно текло. Тогда я выдавила в чайную ложку сок алоэ и залила его в левую ноздрю, наклонив голову и зажав правую пальцем. Потом капала таким же образом в правую ноздрю. Повторяла процедуру по 3-4 раза в день, но добилась исцеления примерно через месяц.

От запоров использую тоже алоэ. Отрезаю кусочек жирного листа 2,5-3 см, мою, удаляю колючки по бокам и разделяю вдоль пополам. Складываю две дольки мякотью наружу и вставляю в анус как свечку. После дефекации повторяю. Другой вариант: мелко режу кусочки золотого уса, заливаю первачом-самогоном и, измельчив в чесночнице, ем (зубов нет). Хорошо!

От астмы полощу рот и глотаю по 1 ст. ложке облепиховое масло. Его же закапываю в нос по 1-2 капле при гриппе.

Любовь Петровна Белоброва. Краснодарский край.

ОТ ЗУДА СПАСЛА ЧЕРЕДА

У меня был сильный зуд на ногах. Ноги покрывались язвами и чирьями. Врачи назначали разные мази, не помогло. Потом сделали переливание крови, тоже безрезультатно. Причину этого недуга я обнаружил сам — укус блохи.

Меня спасла череда трехраздельная (репейник собачий, «собачья морда»). Брал 1 ст. ложку измельченной травы на пол-литра кипятка. Заваривал, как чай, и пил на ночь. Череду собирал в начале цветения.

Адрес: Юсупову Яхъе Закареевичу, 452724 Башкортостан, Буздякский р-н, дер. Картамак.

«САЛАТ» СПРАВИЛСЯ С МАСТОПАТИЕЙ

Решила внести свою лепту в аптечку "ЗОЖ". Предлагаю рецепт, который помог мне при мастопатии.

Натрите морковь и на капустном листе на ночь приложите к груди, зафиксируйте. Боль уйдет. Привязывала капустные листья и к ногам — тоже быстро и хорошо снимали боль.

Теперь совет тем, у кого шершавые пятки. Помыв ноги и насухо вытерев их, смажьте подошву любым кремом. Затем наденьте полиэтиленовый пакет, сверху носки. Утром пятки будут, как у младенца.

Адрес: Шеверевой Варваре Ивановне, 347203 Ростовская обл., Морозовский р-н, х. Быстрянский.

В РЕЦЕПТЕ ВАЖНЫ ПОДРОБНОСТИ

Я пенсионер с 18-летним стажем. Болячек хватает, но я не жалуюсь, потихоньку справляюсь с ними сам. С газетой знаком давно, еще со времен "Советского спорта". За последние шесть лет имею все номера, пригодятся детям и внукам.

При астматическом бронхите с удушьем вскипятите 2 стакана свежего цельного молока. Добавьте в него 2 ч. ложки гусиного жира, 1/2 ч. ложки бараньего жира и 1/2 ч. ложки медвежьего жира. Выпейте молоко горячим за полчаса до сна маленькими глотками, а еще через 10 минут — 1 десертную ложку отвара корня валерианы. Пить надо три недели, хотя у некоторых бронхит проходит за 7-10 дней.

При геморрое с кровью нужно пить такой отвар. Берете по 10 г крапивы, корня кровохлебки, корня стальника, травы тысячелистника, 20 г травы омелы. 2 ст. ложки сбора залейте одним стаканом кипятка, настаивайте 40 минут и пейте по полстакана 3 раза в день.

Пользуясь случаем, хотел бы обратиться к читателям. Если пишете рецепт, то излагайте подробно: сколько травы, воды, сколько дней настаивали. А то есть такие рецепты: лечила коленки сабельником, сейчас ноги не болят, кого интересует, пишите, отвечу.

Я приветствую тех авторов, которые пишут в конце своего письма: "Имею в наличии такие-то травы. Могу выслать, о цене договоримся". Ведь люди живут в разных концах России, и не везде растут те или иные травы. Приведу пример: купил в нашей поликлинике несколько пакетов сабельника, а в них оказались в основном стебли и листья, корня совсем немного. Эффект лечения был слабым. Водку и время жалко. Когда же достал корень сабельника, результат был совершенно другой.

Федор Павлович Хрычев.
Московская обл.

УШИБ ВЫЛЕЧИТ БОДЯГА

Я и дети мои не знаем таблеток — лечимся исключительно народными средствами. Считаю, это безопаснее, да и к тому же позволяет сэкономить семейный бюджет.

Поделюсь рецептом в копилку "ЗОЖ".

Летом упала и сильно повредила колено. Нога распухла, не сгибалась. Помогла бодяга: 1 ст. ложку порошка бодяги с верхом развела теплой кипяченой водой до кашицеобразного состояния, нанесла на место ушиба и подержала 10-15 минут. Затем смыла теплой водой и смазала подсолнечным маслом (чтобы не было ожога).

P.S. Бодяга — это пресноводная губка грязно-серого цвета, которая нарастает на ветках и камышах под водой. Ее срезают, высушивают и перемалывают в порошок.

Адрес: Кавешниковой Людмиле Михайловне, 309650 Белгородская обл., пос. Волоконовка, ул. Дачная, д. 58, кв. 2.

СЕЛЕДКОЙ – ПО ПСОРИАЗУ

Этот рецепт я обнаружила в записях мамы. Она недавно умерла в возрасте 84 лет. Рецепт я решила послать в "ЗОЖ", даст Бог, кому-нибудь пригодится, тем более от такого тяжелого заболевания, как псориаз.

Оказывается, его можно лечить не только дорогими кремами, но и мазью из рыбьей чешуи, которую нетрудно приготовить самим. Лучше использовать чешую разных рыб, тогда средство будет эффективнее.

Итак, купите морскую и речную рыбу разных видов, снимите чешую, хорошо промойте под проточной водой и высушите на подоконнике. Затем чешуйки смелите в порошок в кофемолке и смешайте с рыбьим жиром, купленным в аптеке, в пропорции 1:1. Этой смесью смазывайте больные участки тела. Через 2 часа смойте теплой водой.

Когда мазь закончится, купите жирную селедку, снимите с нее кожу и этой селедкой также протрите больные места. Через 40 минут осторожно промойте теплой водой с детским мылом, затем смажьте легким раствором 9%-ного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды).

Лечение долгое, но надо набраться терпения: потребуется год, а может, и чуть больше. Однако, по маминой записи, после такого курса болезнь не возвращается.

Адрес: Криулькиной Галине Васильевне, 693021 г. Южно-Сахалинск, ул. Гайдука, д. 35, кв. 34.

С МИРУ ПО НИТКЕ ДА ПРОТИВ ВОЛОСА

В прошлом году подруга от моего имени обратилась к читателям "ЗОЖ" с просьбой прислать народные рецепты для уничтожения нежелательных волос. Писем пришло очень много (я 150 насчитала), и потом еще приходили.

Многие просили меня выслать эти рецепты, но я уже не в состоянии всем отвечать, поэтому решила написать в вестник о способах удаления нежелательных волос.

- 35 г спирта смешать с 5 г нашатырного спирта, 1,5 г йода, 5 г касторового масла. Смазывать необходимые участки тела 2 раза в день. Несколько процедур — и волосы безболезненно выпадут.
- 150 г дурмана — стебли, листья, корни, коробочки — залить 1 л воды, кипятить 10-15 минут до крепкого отвара. Остудить, процедить, отжать и хранить в холодильнике. Ватным тампоном, смоченным в этом отваре, смазывать кожу 1-2 раза в день.
- 1 ст. ложку меда перемешать с соком 1/2 лимона, подогреть. Полученную смесь в горячем виде нанести на кожу. После высыхания осторожно стереть пальцами. Делать 3-4 раза в неделю. Волосы вначале еще будут отрастать, так как рецепт требует достаточно длительного времени.
- Примерно 1 год смазывать кожу 3%-ной перекисью водорода.
- 100 г сока из свежих листьев и стеблей молочая смешать с 50 г гашеной извести, добавить 50 г сока алоэ. Настоять 2-4 часа, нанести на кожу. Через 5 минут тщательно смыть водой. Смазывать кожу кремом на основе алоэ или прикладывать "желе" алоэ прямо с листа. Очень хороший рецепт.
- Выдавить сок из зеленого грецкого ореха и 2-3 раза в день смазывать им кожу.
- 50 г толченых семян крапивы залить 100 г растительного масла, поставить в стеклянной посуде на 2 недели в темное место. Процедить, перелить во флакон с пробкой. Смазывать нужные места тела.

Адрес: Гаповой Л.Н., 614000 г. Пермь, ул. Пушкина, д. 25, кв. 18.

НАСТОЙКА ИЗ ЖЕЛТОГО СОЛНЫШКА

Вот и весна пришла. Уже третий год пользуюсь настойкой из одуванчика: растираю мышцы и суставы при любых болях.

Делаю ее так.

Цветки одуванчика помещаю в стеклянную банку до верха, но не слишком плотно и заливаю хорошей крепкой самогонкой. Ставлю в темное место.

Настойка готова уже через две недели, но стоять может долго. Отжа-

тые цветки пригодятся на компресс, хотя бы раз можно использовать. Если кожа чувствительная, после втирания смажьте любым нейтральным кремом. Хорошо также помогает настойка из цветков сирени, но из одуванчиков — эффективнее.

Адрес: Евпаловой Раисе Сергеевне, 606540 Нижегородская обл., г. Чкаловск, ул. Кирова, д.1.

СОРНЯК - ДЕРМАТОЛОГ

У меня есть замечательный, неоднократно проверенный на членах семьи и на соседях рецепт от мокрой экземы, трещин, потливости пальцев рук и ног. Лекарством служит докучающий садоводам и огородникам колючий сорняк молочай. Если он успел вырасти на полметра, то достаточно взять всего 5-6 растений вместе с корнями, измельчить и кинуть в полведра воды, доведенной до кипения. И пусть настоится два часа. Затем, не процеживая, подогреть настой и попарить в нем ноги или руки. В завершение можно смазать пораженные места эвкалиптовым кремом. При запущенных заболеваниях потребуется 5-8 процедур, а с легкими можно справиться за 1-3 раза. У нас сосед не мог ни во что обуться, так его ступни изуродовал грибок. А после пяти ванночек словно заново на свет родился.

Адрес: Кислицыной Галине Алексеевне, 353732 Краснодарский край, ст. Каневская, ул. Полтавская, д.18.

ЛУКОВОЕ МАСЛО ОТ АСТМЫ

Давно выписываю и читаю "ЗОЖ", но рецепта, который хочу вам предложить, не встречала. Весной прошлого года я лежала в эндокринологическом отделении больницы. К нам в палату привезли тяжелую больную. Она почти все время лежала под капельницей, и я за ней ухаживала. У женщины был сахарный диабет. За разговорами она рассказала о том, как вылечила астму. Мы все заинтересовались рецептом. А лекарство оказалось простым.

Надо 40 штук луковиц лука-севка залить водой (на палец выше лука) и кипятить 30 минут на медленном огне. Затем воду слить и кипятить лук в 0,5 л оливкового масла до образования кашицы. Перемешав деревянной ложкой полученную смесь, принимать по 1 ст. ложке трижды в день. Вот и весь секрет.

Адрес: Малюге Любови Ивановне, 628405 Тюменская обл., г. Сургут, ул. Югорская, д. 22, кв. 9.

ПРО ШПОРЫ Я ЗАБЫЛА

Расскажу, как лечила шпоры. Мучилась так, что не могла после ночи встать на ноги.

Рецепт такой:

стакан красной глины, стакан соли, 1 ст. ложка уксусной эссенции. Нужно замесить тесто, выложить на тряпку, приложить к пятке, замотать целлофаном. Кожу предварительно смазать свиным жиром.

Я укутывала ногу в старый пуховый платок и ложилась спать. Первый раз, думала, не выдержу, так защипало в пятке, но муж сказал: «Терпи». Сделала компресс еще раз и вот уже 30 лет о шпорах не вспоминаю.

Адрес: М.Е.М., 456470 Челябинская обл., с. Уйское.

СПАСИБО НАТАЛЬЕ ЛАПЕНКОВОЙ

В 1997 году в женской консультации врачи поставили жене диагноз — мастопатия. Она принимала различные лекарства по рецептам врача, но заметных сдвигов в улучшении здоровья не наблюдалось. Но вот в вестнике "ЗОЖ" (№18 за 2003 год) были напечатаны рекомендации врача высшей категории Натальи Лапенковой о лечении народными средствами этого серьезного заболевания. Воспользовавшись ее рекомендацией, жена в течение 3 месяцев 3 раза в день принимала после еды по 1/3 стакана настоя сбора 4 трав (тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и кукурузных рыльцев), которые всегда имеются в аптеках в свободной продаже. По истечении указанного срока лечения жена почувствовала себя вполне здоровой и после этого к маммологу больше не обращалась. Так что большое спасибо доктору Наталье Лапенковой за ее добрый совет.

Адрес: Кашуте Василию Ивановичу, 394071 г. Воронеж, Невский пер., д. 20, кв. 3.

"ЗОЖ": Напомним рецепт, предложенный Натальей Лапенковой : возьмите по одной десертной ложке тысячелистника, полевого хвоща, плодов можжевельника и одну ст. ложку кукурузных рыльцев. Перемешайте, одну ст. ложку сбора залейте одним стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Принимать надо по 1/3 стакана три раза в день после еды в течение трех месяцев.

А вам, Василий Иванович, и вашей жене — здоровья на долгие годы.

О ЧАГЕ И ГЛИНЕ

Лет 20 назад врач направил было меня по поводу эрозии шейки матки на прижигание, но, на счастье, аппаратура сломалась. Пока ждала, узнала, что надо попринимать настой чаги.

Разрубить чагу на кусочки, замочить в холодной или теплой воде на 4-5 часов, затем провернуть через мясорубку и заварить 1 ст. ложку стаканом кипятка. Настой пьют по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда через неделю такого лечения я поехала к врачу, эрозии уже не было.

Но главная моя спасительница — глина (красная или коричнево-желтая). Как-то осенью на улице я минут десять посидела на лавочке и заработала сильный **цистит**. Благо, глина была в ведре, залила ее водой, слепила лепешку 1,5-2 см толщиной, положила ее на салфетку . Эту лепешку приложила к промежности на 2 часа. Сделала три такие процедуры, и цистит прошел. Обошлась без таблеток.

Лет 8 назад вылечила глиной **воспаление легких**, сильный кашель. Три недели уколов и прием лекарств не помогли, пришлось заняться самолечением. Делала из мягкой, как пластилин, глины лепешки и прикладывала на грудь. Когда глина высыхала, эту порцию выбрасывала,

делала новую лепешку. Через 5-6 процедур мне полегчало.

Адрес: Кузнецовой Александре Васильевне, 425270 Марий Эл, пос. Килемары, ул. Школьная, д.12.

ПЯТЬ ДНЕЙ НА БОРЬБУ С ЭКЗЕМОЙ

В "ЗОЖ" (№15 за 2005 год) Ирина Артамонова и Жанна Обертайло просят помочь избавиться от экземы.

Могу посоветовать следующий рецепт. Вечером перед сном помойте руки и стопы кипяченой горячей водой, настолько горячей, какую только можете выдержать. Насухо вытрите ноги и руки хлопчатобумажным полотенцем, затем обильно смажьте пораженные места сливочным маслом. Желательно не магазинным, а тем, что готовят в деревнях. Наденьте хлопчатобумажные перчатки и носки. Утром промойте руки и стопы кипяченой горячей водой. Насухо вытрите и посыпьте хорошо растолченным стрептоцидом. Порошок должен полностью покрыть кисти и стопы. После час полежите.

Эту процедуру делайте утром и вечером. Носки, перчатки, полотенца нужно стирать только детским или хозяйственным мылом. Просите об этом кого-то из членов семьи, так как 5 дней вам нельзя мочить руки. Кстати, старайтесь в эти пять дней не выходить из дома – экзема просто обожает дневной свет.

Адрес: Ильиновой Татьяне Михайловне, 347942 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Маршала Жукова, д. 2а/6, кв. 34.

И ХРЕН, И АЛОЭ – ОТ ШУМА В УШАХ

Многие читатели просят совета от шума в ушах. Предлагаю рецепты, которыми сама вылечилась 8 месяцев назад. Болезнь не возвращается. Вот что я делала:

• размельченный корень хрена посыпать солью: когда он даст сок, отжать его, процедить через 3 слоя марли. Закапывать лучше в оба уха по 3-4 капли в день;

• оторвите листочек алоэ, выжмите сок и перемешайте его с медом в пропорции 1:1. Закапывайте по 3-4 капли в оба уха 1 раз в день.

Адрес: Анкудиновой Галине Александровне, 302520 г. Орел, пос. Знаменка, ул. Гагарина, д.5, кв. 39.

СОВЕТ ПРОВИЗОРА ИЗ ЕССЕНТУКОВ

Предлагаю рецепт для очистки печени, его привезла моя дочь Надежда из города Ессентуки, где она отдыхала. А дал ей этот рецепт провизор одной аптеки.

1 стакан свежего кефира

1 ст. ложка оливкового масла

1 ст. ложка сорбита или ксилита (заменитель сахара) — все размешать и выпить натощак. И так — 1 раз в неделю. В этот день желательно быть дома.

Адрес: Поповой Нине Герасимовне, 129327 г. Москва, ул. Шушенская, д. 9, кв. 45.

ПОДОРОЖНИК ТЕТИ ПОЛИ

Мне сейчас 73 года, но много лет назад очень маялась с желудком. Что ни съем – все лежит камнем. По ночам просыпалась от приступов тошноты. И вот в деревне, на родине мужа, нашла средство от своей болезни. Тетя Поля, мать наших друзей, посоветовала нарвать обычного подорожника, порезать, на две трети заполнить им стеклянную банку и залить спиртом, водкой или самогоном. А потом, как она сказала, «в валяный сапожок и за печку», в общем, в сухое и темное место. Через девять дней я процедила настойку и стала принимать по 1 ст. ложке три раза в день. Пока не станет лучше, пить следовало регулярно. У меня же было так: боль пройдет – о лекарстве забуду, вернется – снова ищу подорожник. В течение двух лет дважды повторяла лечение. И до сего дня о болезни не вспоминаю. Может, кому-то еще поможет рецепт. В память о тете Поле. Но годится это лекарство только при нулевой или пониженной кислотности.

Адрес: Студеновой Римме Васильевне, 606150 Нижегородская обл., пгт Вача, ул. Больничная, д.5, кв.30.

ОТ ГЕРАНИ – ДО ЧЕРЕМУХИ

Сначала напишу, как познакомилась с «ЗОЖ».

Лежали мы с приятельницей в больнице, лечили уши, очень хотелось быстрее поправиться. Пошли в киоск за газетами, продавец предложила «ЗОЖ», сказала, что в этом издании печатается много хороших советов.

Купили «ЗОЖ» и вычитали, что уши можно лечить листьями герани. Сходила я домой, принесла листочки, мы их помыли, помяли и насовали в уши. На следующий день приятельницу пригласили к врачу. Она листочки вытащила, но кусочек остался. Врач извлекла его пинцетом, разглядывает, а приятельница объясняет, что это герань.

Врач приказала медсестре убрать тощий кустик герани, который рос в коридоре: испугалась, что больные совсем его оборвут. А с нами провела «воспитательную работу», но мы с приятельницей не обиделись, только посмеялись и стали покупать «ЗОЖ», потом выписали. Сейчас имею все номера с 2002 года.

Своих рецептов у меня нет. Но в одной книге встретила очень хороший рецепт лечения герпеса и ОРВИ, проверила его, поэтому сообщаю. Может, сейчас, при сезонных простудах, он будет полезен. Нужно 25 г сушеных цветов таволги вязолистной (это растение называют еще лабазником) настаивать сутки на 10%-ном растворе настойки календулы, то есть 25 мл настойки – 250 мл воды. Пить по 0,5 ч. ложки перед завтраком, обедом и перед сном с рюмкой воды. При ОРВИ – 3 дня, герпесе – 5 дней, опоясывающем лишае – 10 дней.

Фактически герпес, если рану еще смачивать настойкой, проходит за 2-3 дня (подсыхает), при ОРВИ температура через 2 дня приближается к нормальной, и самочувствие улучшается, но принимать надо столько, сколько указано, так как цветы таволги обладают антивирусным действием.

Многие ищут редкие травы, а ведь и наши, обычные, хорошо действуют. Например, цвет черемухи. Когда «дерет» горло, то заварите 1 ч. ложку стаканом кипятка, пополощите несколько раз – и все проходит.

Полезен и липовый цвет. Цветет липа 2 недели, вполне успеешь насобирать. При простуде хорошую горсть залить 1 л воды, вскипятить (лучше настоять в термосе) и пить как чай 4-5 стаканов.

Адрес: Ивановой Еве Павловне, 425000 Марий Эл, г. Волжск, ул. Чапаева, д. 22, кв. 7.

Посоветуйте, как справиться с бронхиальной астмой? Ингаляторы не помогают.

Адрес: Величковой Елене Михайловне, 662441 Красноярский край, Новоселовский р-н, пос. Березовый, ул. Советской Армии, д. 5, кв. 2.

* * *

У дочери в желудке обнаружили полипы. Даже после прижигания они продолжают расти. Можно ли избавиться от этой напасти народными средствами? У второй дочери на ладони появилась бородавка (щипица). Как ее вывести?

Адрес: Романовой Татьяне Романовне, 627429 Тюменская обл., Казанский р-н, пос. Новоселезнево, ул. Маршала Жукова, д. 24.

* * *

После операции по удалению флегмоны на руке остался келоидный рубец. Беспокоит дерматит. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Пархоменко Марине, 446552 Самарская обл., Сергиевский р-н, пгт Суходол, ул. Куйбышева, д. 10, кв. 22.

* * *

Мне 44 года. После черепно-мозговой травмы парализовало левую сторону тела, полностью отсутствует чувствительность. Можно ли ее восстановить?

Адрес: Забоевой Светлане Алексеевне, 167000 Коми, г. Сыктывкар, ул. Пушкина, д. 39, кв. 26.

* * *

Как вылечить хронический панкреатит народными средствами? На боли не жалуюсь. Камней в поджелудочной железе не обнаружено. Придерживаюсь диеты.

Адрес: Буякову Анатолию Алексеевичу, 121467 г. Москва, ул. Молодогвардейская, д. 1, кор. 2, кв. 193.

* * *

Мне 55 лет. После гриппа возникло осложнение – двусторонний отит. Рекомендована операция. Можно ли ее избежать?

Адрес: Фроловой Татьяне Андреевне, 129278 г. Москва, ул. Павла Корчагина, д. 14, кв. 89.

* * *

У внучки три года в носоглотке скапливается слизь. Стоит только откашляться – слизь появляется снова. Чем помочь девочке?

Адрес: Саркисяну Гамлету Григорьевичу, 109651 г. Москва, ул. Перерва, д. 10, кв. 31.

* * *

В 1996 году перенесла операцию по удалению желчного пузыря. Образовалась послеоперационная грыжа. Поделитесь опытом, кто прошел через подобное.

Адрес: Козик Раисе Тимофеевне, 188485 Ленинградская обл., г. Кингисепп, ул. Театральная, д. 8, кв. 60.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает, как вылечить эрозию пищевода.

Адрес: Петровой К.Д., 445004 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Ларина, д. 4, кв. 55.

* * *

Отзовитесь, кто сталкивался с обморожением. В детстве внук отморозил щеки, сейчас ему 17 лет. На морозе щеки начинают болеть. Как ему помочь?

Адрес: Игониной В.П., 423232 Татарстан, г. Бугульма, ул. Крылова, д. 6, кв. 59.

* * *

Как вылечить рану, незаживающую более трех лет? Рана образовалась на ягодице после нестерильной инъекции, вызвавшей нарыв. Больно сидеть, особенно на жестком. Мази не помогают. У меня сахарный диабет.

Адрес: Брышко А. Н., 127560 г. Москва, ул. Плещеева, д. 16, кв. 195.

* * *

Помогите вылечить желудок. Беспокоят боли в боках. Диагноз: очаговый атрофический гастрит.

Адрес: Бигульдиной Ольге, 453115 Башкортостан, г. Стерлитамак, ул. Вокзальная, д. 22а, кв. 8.

* * *

Диагноз: контрактура кистей на фоне сахарного диабета. На ладонях сухожилия стягиваются в узлы. Болезнь прогрессирует. Помогите советом.

Адрес: Воронцовой Н.А., 443045 г. Самара, ул. Артемовская, д. 30, кв. 12.

* * *

Как вылечить послеоперационную грыжу?

Адрес: Акуловой Лидии Васильевне, 624162 Свердловская обл., г. Верхний Тагил, ул. Лесная, д. 3, кв. 17.

* * *

Мне 14 лет. Замучили угри и прыщи. Посоветуйте, как от них избавиться?

Адрес: Липовцевой Оксане, 659220 Алтайский край, Залесовский р-н, с. Залесово, ул. Совхозная, д. 62.

* * *

Мне 76 лет. Третий год страдаю вздутием живота, болят бока, желудок и мочевой пузырь. Врачи обнаружили зашлакованность кишки. Похудела. Пять лет назад удалили пупочную грыжу, сейчас она снова начала расти. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Власенко Любови Петровне, 685000 г. Магадан, ул. Горького, д. 7а, кв. 30.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто вылечил трофические язвы на голенях народными средствами. Раны не гноятся, но и не заживают.

Адрес: Беляевой М.В., 353320 Краснодарский край, г. Абинск, ул. Дзержинского, д. 36.

* * *

Страдаю поликистозом почек, гипертонией и повышенным уровнем гемоглобина в крови. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Филимонову Вячеславу Васильевичу, 452122 Башкортостан, Альшеевский р-н, пгт Раевский, ул. Интернациональная, д. 69.

* * *

Помогите наладить работу кишечника. Нет стула и даже позывов. На почках множество кист.

Адрес: Байбаковой Вере Тимофеевне, 197706 г. Санкт-Петербург, г. Сестрорецк, Приморское ш., д. 304, кв. 43.

* * *

Правнучке 3 года. Страдает бельмом на глазу. Посоветуйте, как помочь малышке?

Адрес: Зыряновой Ларисе Петровне, 649234 Алтай, Чемальский р-н, с. Эликманар, ул. Советская, д. 3.

* * *

Беспокоят боли в животе, воды глотнешь – тянет по-большому. Диагноз: колит. Откликнитесь, кто может помочь.

Адрес: Юдниковой Надежде Ивановне, 665703 Иркутская обл., г. Братск, ул. Гайнулина, д. 22, кв. 1.

* * *

Много лет страдаю подагрой, сильно болят и опухают ноги и руки. Мне 36 лет. Можно ли справиться с этой болезнью? Дочь замучил хронический гайморит. Посоветуйте, как ей помочь?

Адрес: Удовенко В. И., 690000 Приморский край, г. Владивосток, ул. Фокина, д. 3, кв. 16.

* * *

Откликнитесь и поделитесь опытом, кто смог похудеть. Мне 27 лет, после рождения ребенка вешу 80 кг.

Адрес: Кучеренко Н. В., 690066 Приморский край, г. Владивосток, пр-т Красного Знамени, д. 118, кв. 4.

Можно ли справиться с эпикондилитом (теннисным локтем) народными средствами?

Адрес: Кукушкиной И.М., 623051 Свердловская обл., Нижнесергинский р-н, пгт Бисерть, ул. Тупиковая, д. 7, кв. 2.

* * *

10 лет страдаю демодекозом, заразила мужа и ребенка. Помогите советом! Поражено все лицо.

Адрес: Рогиной Надежде Павловне, 446206 Самарская обл., г. Новокуйбышевск, ул. Дзержинского, д. 35, кв. 134.

* * *

У меня полип голосовой связки. Можно ли от него избавиться без операции? Мама страдает одышкой и аритмией. Как ей помочь?

Адрес: Куприяновой Александре Васильевне, 431480 Мордовия, Рузаевский р-н, с. Тат-Пишля, ул. Строительная, д. 19.

* * *

Мне 64 года. Под мышками увеличены лимфоузлы. Откликнитесь, кто может что-то посоветовать.

Адрес: Крупиной Марии Михайловне, 612022 Кировская обл., Шабалинский р-н, с. Высокораменье, ул. Ленина, д. 22.

* * *

После инсульта страдаю запорами. Кишечник опорожняется только при помощи слабительных средств. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Федосову Николаю Андреевичу, 396250 Воронежская обл., Аннинский р-н, р.п. Анна, ул. Коммунальная, д. 68а, кв. 35.

* * *

Можно ли избавиться от послеоперационного рубца?

Адрес: Писаренко Т.П., 123317 г. Москва, ул. Литвина-Седого, д. 3, кв. 24.

* * *

Беспокоит микробная экзема на ноге, трофическая язва. Посоветуйте народные способы лечения.

Адрес: Паначук Борису Яковлевичу, 690013 Приморский край, г. Владивосток, ул. Невельского, д. 2, кв. 2.

* * *

Внучке 3 года. Страдает врожденными красными родимыми пятнами на лице и руке. Диагноз: "винное пятно". Откликнитесь, кто смог справиться с такой напастью.

Адрес: Храмовой Наталье Петровне, 117525 г. Москва, ул. Днепропетровская, д. 5, кор. 5, кв. 3.

* * *

Мама шесть лет больна вульгарной пузырчаткой. На коже появляются пятна, мокнут. Лечится преднизолоном. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Саловой Ирине Николаевне, 403665 Волгоградская обл., Ольховский р-н, с. Каменный Брод, ул. Верхняя, д. 24.

* * *

Отзовитесь, у кого есть опыт лечения эхинококка в легком.

Адрес: Сидоркиной Марии Семеновне, 412400 Саратовская обл., г. Аткарск, ул. Маяковского, д. 60.

* * *

Можно ли вылечить спаечную болезнь кишечника народными средствами? Перенесла операцию, но результата нет.

Адрес: Михаловской Ольге, 223710 Беларусь, Минская обл., г. Солигорск, ул. Козлова, д. 24, кв. 153.

* * *

Отзовитесь, кто добился положительных результатов в лечении эпилепсии.

Адрес: Багаутдинову Р.Н., 443028 Самарская обл., г. Самара, ул. Семиреченская, д. 15.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто столкнулся с эритродермией. Болен муж. Болезнь возникла как осложнение после экземы.

Адрес: Николаевой Г.П., 445026 Самарская обл., г. Тольятти, Ленинский пр-т, д. 40, кв. 247.

* * *

Мне 27 лет. После операции на ЖКТ образовалось множество спаек и возникла непроходимость кишечника. Помогите советом.

Адрес: Леонтьевой Наталье Владимировне, 170034 г. Тверь, ул. Ерофеева, д. 7, кв. 29.

* * *

Дочери 29 лет. Диагноз: дисплазия шейки матки. Перенесла операцию. Посоветуйте, как ей помочь?

Адрес: Васильевой Елене Григорьевне, 173023 Новгородская обл., г. Великий Новгород, ул. Зелинского, д. 28, кв. 79.

* * *

Дочери 20 лет. Страдает дерматитом на лице, вызванным подкожным клещом. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Стариченко Елене Федоровне, 634501 Томская обл., Томский р-н, пос. Самусь, ул. Розы Люксембург, д. 8/1, кв. 29.

* * *

Замучил вазомоторный ринит. Как от него избавиться?

Адрес: Моисеичевой Людмиле, 601902 Владимирская обл., г. Ковров, ул. Федорова, д. 93, кв. 57.

* * *

Помогите справиться с сухой экземой на кистях, стопах и сгибах локтей. Кожа трескается, чешется. На цветочные растения, мед, лимоны и чеснок – аллергия.

Адрес: Колтышевой О.Н., 620031 Свердловская обл., г. Екатеринбург, пл. Октябрьская, д. 1, до востребования.

* * *

Дочери 10 лет, восемь из них болеет хроническим паротитом (свинка). Весной и осенью воспаляются слюнная железа и лимфоузлы. В больнице лечат мазью Вишневского и промыванием фурациллином, но эффект временный. Как помочь девочке?

Адрес: Афанасьевой Л.М., 665932 Иркутская обл., г. Байкальск, ул. Гагарина, д. 203, кв. 36.

* * *

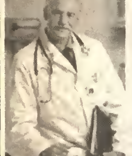
Мне 35 лет, страдаю фиброзно-кистозной мастопатией, эндометриозом, лимфоаденопатией подмышечных лимфоузлов. Три года держится температура 37-37,5°С. Как побороть эти недуги?

Адрес: Янюк Инне, 676850 Амурская обл., г. Белогорск, ул. Красноармейская, д. 11, кв. 36.

* * *

Мне 71 год, беспокоит ночной энурез. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Ткачу Василию Федоровичу, 5201 Молдова, г. Дрокия, ул. Кишиневская, д. 9, кв. 1.



НА ЗАМЕТКУ:
«ДЫШИ ПРАВИЛЬНО И ПРОДЛИ ЗДОРОВЬЕ»

«Здравствуй. Хочу рассказать об удивительной истории, случившейся с моим другом, и в связи с этим узнать твое мнение. Мы с приятелем – рыбаки с многолетним стажем. Но в последние три года приходилось мне ездить на рыбалку одному: друга замучили гипертония, одышка, боли в сердце. Каково же было мое удивление, когда накануне Нового года он позвонил мне и пригласил порыбачить. На мой вопрос о здоровье он сказал, что чувствует себя хорошо. А при встрече подробно рассказал о том, что наряду с лечением, предписанным врачом, он упорно занимался с тренажером Фролова. И теперь мы с ним без труда поднимались на пригорки, прошли довольно значительное расстояние от электрички до озера. Я со своим диагнозом «стенокардия» думаю: а не приобрести ли мне этот чудо-прибор? Виктор Курленев, Минск».

История и правда очень интересная и познавательная, со счастливым окончанием. Как же мы все хотим продлить жизнь своим близким, любимым и дорогим нам людям, особенно когда они плохо себя чувствуют! Послушаем мнение специалиста. Да, действительно, с помощью дыхательного тренажера Фролова можно заметно повысить качество своего здоровья. Практика показывает высокую эффективность и доступность дыхательной гимнастики. Методика дыхания естественна, элементарно проста и понятна, совершенно безопасна. Она подробно описана в методических рекомендациях, которые обязательно прилагаются к тренажеру.

Дыхательный тренажер Фролова имеет официально утвержденные Министерством здравоохранения РФ показания к применению. Это бронхо-легочные заболевания (бронхит, астма, туберкулез); сердечно-сосудистые заболевания (гипертония, стенокардия, аритмия, атеросклероз); заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артриты); сахарный диабет, эмфизема легких. Тренажер Фролова успешно применяется при ожирении, простатите, импотенции и многих других болезнях, помогает бросить курить. **Прибор компактен, весит всего 130 граммов, никуда не подключается. Собрать его может даже ребенок. Методику работы успешно осваивают и дети, и люди преклонного возраста.**

А вот что рассказывают люди, которые с помощью тренажера Фролова успешно улучшили самочувствие и состояние здоровья:

Ильгиз Р., с. Староболтачево, Башкирия

Меня зовут Ильгиз, я живу в Башкирии в селе Староболтачево. Мне 15 лет, с 3 лет я болел бронхиальной астмой и аллергией, сколько раз уже врачи спасали мне жизнь, я думал, что уже ничего не спасет. Но вот я нашел этот дыхательный тренажер Фролова. Я занимаюсь с тренажером 4 месяца. И результаты есть, мне стало легче. Я почти не принимаю ингалятор сальбутамол и медикаменты. С помощью тренажера я получил второй разряд по гиревому спорту, бегаю по 3-4 км, участвую в соревнованиях. У меня уже выдох 70 секунд, а ПДА–72 секунды. После занятий с тренажером мне поставили пробу и не нашли аллергию, но до этого у меня была аллергия. Спасибо вам всем за то, что ваш тренажер спас меня и возвратил здоровье. Я закончил 9-й класс и хочу поступить в мед. колледж.

Е. М. Ковалева, г. Новосибирск

Более 20 лет болею гипертонической болезнью, ожирением III степени (гипоталамический синдром, нейроэндокринная форма). Приобрела наложенным платежом дыхательный тренажер Фролова. Считаю, что результаты очень хорошие: через 1,5 месяца нормализовалось давление, что очень удивило моего участкового терапевта, за 2 месяца я без проблем "потеряла" 16 кг лишнего веса и чувствую себя значительно лучше. Все мои знакомые спрашивают, какой диетой я лечу ожирение, а я их отправляю купить тренажер.

Прушин Г.П., 62 года, г. Ростов-на-Дону

DS: ИБС стенокардия напряжения, экстрасистолия, хр. холецисто-панкреатит, хр. простатит, хр. геморрой. За 6,5 месяца работы на тренажере ПДА – 25 сек., время работы – 30 минут, похудел на 16 кг (свой вес), АД – склонность к норме. Восстановился ритм, предстательная железа (при обследовании) в пределах нормы, стул нормализовался, сон спокойный, улучшились слух, зрение.

Кабайцев Г.А., 74 года, г. Таганрог

Инвалид II группы по поводу отсутствия правой руки. Полгода назад появился тромбоз левой руки, не мог есть. Появилась мысль о самоубийстве, в это время случайно приобрел тренажер. После двух месяцев работы на тренажере появилось желание жить, улучшилось самочувствие, нормализовался сон, пациент благодарит В. Фролова за жизнь.

Серый В.П., 41 год, г. Новосибирск

Год назад запретили заниматься любимым делом – альпинизмом. Появились боли в области сердца, выставили диагноз: ИБС стенокардия, предложили операцию. Вместо операции начал заниматься на тренажере под наблюдением врачей. Прозанимавшись на тренажере 9 месяцев, после тщательного обследования вернулся к активным занятиям в секции альпинизма.

Щеголькова М. Я. 1932 года рождения

Посвящается Фролову В.Ф. и его соратникам.

Тренажер Фролова к сердцу прижимаю,
Избавителем от мук его называю.
Дышится мне легче, двигаюсь резвее,
Спала с ног отечность. На сердце светлее.
Мне теперь не надо ни микстур, ни капель,
Ни таблеток горьких. Не мучает кашель.
Не болят суставы, малость похудела...

ПОРОСЯЧЬЯ ИСТОРИЯ

Однажды зимой, (хоть это было 28 лет назад, но помню, словно случилось сегодня) мы с семьей — муж и дочки 10 и 15 лет — поехали в город в гости. Рядом был большой базар. Заглянули туда, и нам очень понравился маленький поросенок. Было холодно, мы завернули хрюшку в шарф моего мужа и спрятали его под мышку. Погостили, стали собираться домой, и тут вдруг муж категорически отказался нести поросенка. Идти нам было неблизко, потом еще на электричке ехать около часа, вот сестра и придумала: туго запеленала хрюшку в пеленку, завернула в ватное детское одеяло конвертом и завязала голубой лентой с бантом. Никто "ребенка" брать на руки не хотел, пришлось сделать это мне.

Встречные улыбались с явной симпатией: мама не очень молодая, (мне тогда было около 40 лет), почти взрослые дочки и — младенец... Пришли на платформу: людей море. Вошли в вагон. Мне место уступили. Чувствую, завозился конвертик, чуть приоткрылся и... захрюкал. Кругом удивленно глядят. Потом кто-то как заверещит! Четверо кинулись в разные стороны, один прыгнул через спинку сиденья. Народ уплотнился в другой половине вагона. Я вскочила и в тамбур. Пассажиры оттуда — в другой вагон. Мечусь по тамбуру, качаю "ребенка" изо всех сил...

Укачала... А полвагона свободны. Подзываю мужчину, который держится храбрее, объясняю, что к чему. Остальные тоже стали возвращаться на места, просят разрешения подержать "ребенка", даже развернуть, что я, конечно, делать не стала. Пассажиры так развеселились! Вот и моя остановка. Иду по платформе, а нам с хрюшей из окон приветливо машут...

Мне 68 лет, пенсионерка, инвалид 2-й группы, бабушка трех внуков.

Адрес: Бебениной Алевтине Михайловне, 606422 Нижегородская обл., Балахнинский р-н, пос. Большое Козино, ул. Степана Грачева, д. 32.

ДВА КИРПИЧА

Расскажу историю, приключившуюся со мной в 13 лет. Жили мы тогда в Набережных Челнах. У родителей детей было шестеро. Чтобы отцу было полегче прокормить большую семью, я решил уехать учиться в деревню Смыловка, где в школе преподавала моя старшая сестра Катя.

Мать, Дарья Ивановна, по случаю моего отъезда заколола петуха и потушила в деревенской печке. Еще упаковала в чемодан брюки и десяток куриных яиц. Отец, Николай Яковлевич, подарил мне двусторонний складной ножик. По тем временам, а было это в 1938 году, подарок необыкновенный! Долго думал, куда его спрятать. И засунул в карман штанов, которые мать положила в чемодан.

На пароходе съел половину петуха и 8 яиц. Сошел на пристани в 10 часов вечера. До Смыловки было около 5 километров, и я решил переночевать в зале ожидания. Пристроился среди пассажиров и, чтоб не стащили чемодан, в котором хранился драгоценный отцовский подарок, лег, просунув руку в ручку чемодана – решил, так будет надежнее. Положил голову на свой багаж и крепко заснул.

Проснулся утром, подумал: "Ну, раз голова на чемодане, все хорошо!" Пошевелил рукой. К моему ужасу она оказалась... свободной. Приподнялся и увидел, что спал на... двух красных кирпичах. Чемодан же исчез! Жулики, подложив кирпичи, которые соответствовали толщине чемодана, отрезали одну сторону ручки и были таковы.

Пришлось шагать пять километров налегке и думать, что сказать Кате. Рассказал все, как было. Она сначала хмыкнула, затем стала хохотать. Я с изумлением смотрел на сестру, а потом тоже засмеялся.

Ночью во сне я видел, как на меня валились красные кирпичи...

Адрес: Жукову Анатолию Николаевичу, 433512 Ульяновская обл., г. Димитровград, пр-т Димитрова, д. 31, кв. 1.

ШЛА СОБАКА ПО РОЯЛЮ

В ноябре 2004-го меня сократили на службе. Через три дня вышла на более ответственную работу — сижу с внуком. Вот какая детективная история у нас с ним однажды приключилась. Как-то после прогулки подошли к своей двери, стала доставать ключи, да так и замерли: из квартиры доносились звуки пианино. Постояли немного. Тишина. Зашли, в доме пусто, только американский коккер-спаниель, помахивая хвостиком, встречает в коридоре. Обошла всю квартиру — никого. Думала, показалось. Но эта история начала периодически повторяться. Рассказывала детям — они списывают на мою мнительность. Много неприятных минут доставили мне эти музыкальные звуки из-за запертой двери, пока не нашлась разгадка.

Как-то в ожидании дочки сидела в кресле и прислушивалась: вот она поднимается по лестнице, вот подходит к двери... И тут наша собака на радостях встает на задние лапы, а передними проходится по клавишам пианино (мы крышку приклеили скотчем и держим инструмент открытым, чтобы внук пальчики не прищемил), а затем уже бежит в прихожую — встречать. Кстати, собачка у нас — сердечница. Полтора года назад уже было не ходила и не ела. Поддерживаю ее тем, что пою перекисью водорода и каждый день завариваю целебные травки.

Хотелось, чтобы зожевцы, читая эту историю, улыбнулись вместе со мной.Подписываюсь девичьей фамилией, может, откликнутся те, с кем ходили в походы, работая на радиозаводе в городе Касли: Клава Синтяева, Надя Свист, Люда Ермакова...

Адрес: Тепляковой Ольге Васильевне, 620010 г. Екатеринбург, ул. Грибоедова, д.30, кв.4.

МОРКОВКА ВМЕСТО СИГАРЕТЫ

Давно собирался поделиться опытом, как 32 года назад бросил курить. Помогла морковь!

Вымойте 3-4 морковки, если крупная, разрежьте вдоль на 2-4 части, заверните в полиэтиленовый мешочек и носите в нагрудном кармане, там, где раньше была пачка сигарет. Захотелось закурить, откусите морковь и жуйте подольше. Пока челюсти работают, желание покурить проходит. И так до следующего раза. На работу берите моркови столько, чтоб хватило на весь трудовой день. Старайтесь обходить курилку, насмешки сослуживцев принимайте с юмором.

Через неделю почувствуете первый результат, а спустя примерно месяц отвыкнете совсем. Может, и морковь станет больше не нужна. Молодым ребятам советую помнить, что от табака стареть начинают в 45-50 лет.

Адрес: Антонову Анатолию Егоровичу, 658932 Алтайский край, р.п. Волчиха, пос. Мирный, д. 32, кв. 16.

РЯЗАНСКИЙ ПЛЕННИК

В те далекие годы я работала на одном рязанском заводе. Однажды в ночную смену в яму с гудроном попал лось. Как он оказался на территории завода, непонятно. Вероятно, прошел через дальние ворота, а вахтер задремал и не видел.

Выбраться самостоятельно из ямы лось не смог. Выбившись из сил, начал реветь. Мы подбежали и увидели, что зверь стоял в гудроне чуть выше колен метрах в двух от края ямы. Всем хотелось ему помочь, но как? Дотянуться, настлать доски нельзя — гудрон жидкий, засасывает.

Тогда мужчины решили тащить лося веревками. А как его заарканить? Взяли длинную доску, положили один конец на край ямы, а другой — лосю на спину. Вызвался смельчак, который полез по доске.

Добравшись до лося, обвязал его через живот несколько раз. Зверь стоял, не шевелясь. Мужчины стали тянуть лося и вытянули, правда, не с первого раза. Привязали бедолагу около цеха. На него было страшно смотреть: весь перепачкан гудроном, дрожит. Кто-то пытался покормить его хлебом. Женщины принесли ведро растворителя и стали смывать гудрон, часа два возились. Хорошо, что дело было летом.

На рассвете отвязали веревки, хлопнули по крупу, подтолкнули, сказав напоследок: "Иди, родной, живи и больше на завод не приходи". Лось побежал медленной рысцой. Потом остановился на пригорке. Повернул голову в нашу сторону и раза три проревел, будто благодарил за свое спасение. Постоял еще немного и пошел в сторону леса.

Адрес: Дягилевой Марии Сергеевне, 390039 г. Рязань, ул. Бирюзова, д.4, кор.1, кв. 16.

ПОТЕРЯЛСЯ СКВОРЕЦ

Много лет назад мы переехали жить в село. Наш домик находился возле совхозного черешневого сада, в котором обитало много скворцов. По просьбе дочек сделали для птиц скворечник. Новоселы его быстро освоили, и жизнь у них пошла своим чередом.

Однажды в мае девочки принесли откуда-то скворчонка с поврежденным крылышком. Мы решили подсадить его в наш скворечник. Вот тут-то и начинается история "опознания" найденыша.

Прилетевшие родители, заметив среди птенцов незнакомца, сердито "заскворчали", несколько раз заглядывали в скворечник, потом улетели, и их долго не было. Затем появилось сразу несколько пар скворцов. Птицы по очереди заглядывали в домик, сердились и улетали: видимо, не признавали подсаженного птенца.

Наконец один скворец, заглянув в скворечник, вдруг стал нежно курлыкать, звать птенца наружу. Вот появилась его головка, потом и он сам вывалился на крышу дома, волоча крылышко. Мать, позвав птенца за собой, заковыляла, будто и у нее тоже повреждено крыло.

Вместе они даже не слетели, а плюхнулись вниз на землю, засеменили к деревьям. И пока не скрылись в черешневом саду, над ними низко кружила стая скворцов, прикрывая сверху.

...Почему такой сплоченности и ответственности нет у иных родительских пар?..

Адрес: Селезневой Валентине Ильиничне, 306530 Курская обл., г. Щигры, ул. Октябрьская, д. 44, кв. 27.

КОШКА С "ЗОЛОТЫМИ УСАМИ"

Муж у меня умер 4 года назад, и с тех пор мы живем вдвоем с кошкой Пусей, замечательной компаньонкой. Когда я обедаю, Пуся всегда присоединяется, особенно ей нравится, если откусываю для нее от своего кусочка.

Одно время у кошки были серьезные проблемы с кишечником, ничего не помогало. Как-то я сделала себе настой золотого уса, начала пить, а Пуся тут как тут: тоже захотела попробовать. Смеясь, плеснула и ей. Вылакала! Так мы стали лечиться вместе.

Когда настой закончился, Пуся сообразила – перешла на молодые побеги золотого уса. Только листочки проклюнутся, сразу объедает. Пришлось даже одно растение повыше поставить, остальные я в один горшок посадила — специально для кошки, чтобы лечилась.

Сейчас у Пуси с желудком полный порядок. И золотой ус она уже не ест – своих хватает.

Адрес: Хайленко (Черновой) Т. Ф., 390042 г. Рязань, ул. Магистральная, д. 3, кв. 55.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ – ТРУД И ПОСТЫ

Выписываю вестник с первого номера, а пишу впервые и вот по какому поводу — у моей дорогой мамочки юбилей: 15 февраля исполнилось 95 лет.

Она родилась в станице Стеблиевской Краснодарского края. С восьмилетнего возраста мама пошла в няньки и трудилась, пока не подросла, а потом пасла отары овец. До сих пор вспоминает, как на лошади верхом скакала. В школе учиться не пришлось, поэтому только и умеет, что расписаться. Но вестник любит и, можно сказать, вошла в семью зожевцев: сестра читает маме вслух. Всю жизнь мама проработала в колхозе, была передовиком. И сейчас она встает рано утром, молится и скорей на огород — обходит свои владения с тяпкой: то прополет, то польет. Все сама делает: стирает, даже полы моет. Сколько ей ни говори, что пора меньше трудиться, — никого не слушает.

Характер у мамы прекрасный — она добрая, ласковая, никогда ни с кем не ссорится, желает всем добра. И еще — соблюдает посты. Так что секрет долголетия моей мамочки — труд и посты.

Адрес: Шевченко Лидии Михайловне, 197371 г. Санкт-Петербург, Комендантский пр-т, д. 35, кор. 2, кв.90.

КЛИЧ ВЕСНЫ

По утрам морозы
Лихо снег со льдом куют.
Ну, а днем зачем же слезы
Из-под крыш сосульки льют?

Плачут так, что под стеною
Из хрустальных капель льда,
Плещет, бьется, словно в море,
В лужах талая вода.

Веселятся на вершинах
Тополиных воробьи,
Под сугробами в долинах
Пробираются ручьи.

Под тревожный звон капели
В синей заводи небес,
Ветры клич весны запели,
Слушай поле, слушай лес!

Пусть зима ночами злится,
Настом яростно скрипит,
Но у солнышка в ресницах
Радость вешняя горит.

Адрес: Дроновой Л.М., 309276 Белгородская обл., Шебекинский р-н, пос. Маслова Пристань, ул. Морская, д. 18.

И ДОКТОР, И УРОК

Читаю "ЗОЖ"...
Мою он душу лечит,
Уж столько слов написано о нем!
Но кто-то верит, что
"еще не вечер",
И кто-то оживает с каждым днем!

Читаю "ЗОЖ": он доктор и урок,
Покой душевный сразу
обретаешь.
Здесь каждый листик — счастья
островок:
Над каждым — то смеешься,
то рыдаешь.

Адрес: Дреминой Людмиле Леонидовне, 142111 Московская обл., г. Подольск, ул. Юных Ленинцев, д. 34, кор. 2, кв. 224.

ЧАСТУШКИ

Я отличную газету
Покупаю — вестник "ЗОЖ"
И скажу вам по секрету:
До чего же он хорош!

В нем истории живые,
А рецепты — от души!
Ведь таблетки дорогие
На какие взять шиши?

Нету вестника полезней,
Вы дружите с ним всегда,
И тогда от всех болезней
Не останется следа!

Адрес: Замякиной Зинаиде Федоровне, 627453 Тюменская обл., Бердюжский р-н, с. Окунево, ул. Советская, д. 88.

Благодарю всех, кто откликнулся на мое стихотворение "Сторона ты моя" в "ЗОЖ" (№16 за 2005 год). Невозможно было без волнения читать эти письма — в них боль за русскую деревню, которая переживает сейчас нелегкие времена. Спасибо всем. Посылаю свои новые стихи.

СНОВА В ЛЕСУ

Солнце встало, лес очнулся
И от снега отряхнулся.
Здравствуй,
старый мой приятель!
Вот и я к тебе вернулся.
В твой бальзам хочу опять я
С головою окунуться.
В прошлый раз ты был
как в маске,
Холодало, снег кружился.
Но ко мне был очень ласков
И дорогой расступился,
Снял с себя покров свой белый,
Чтобы мог я им укрыться.
Очевидно, ты боялся,
Чтобы я не простудился.
Милый лес, теперь опять я
Без ума в тебя влюбился!

Адрес: Куреневу Леониду Васильевичу, 628206 Тюменская обл., Кондинский р-н, пос. Мортка, ул. Путейская, д. 2, кв.9.

УЛЫБНЕМСЯ

ФРАЗЫ

- В России было две беды, а теперь еще и футбол!
- Боролся сам с собой и был непобедим.
- Говорю, что думаю. Потому и молчу.
- Был на волосок от лысины.

Адрес: Плесовских Зинаиде Петровне, 625035 г. Тюмень, ул. Геологоразведчиков, д. 30/22.

Про козу Маркизу

Невыдуманные истории

Это было в ноябре прошлого года. Выйдя на улицу, я увидела странную картину: из проезжавших мимо "Жигулей" на меня нахально смотрела моя знакомая коза. Ее звали Маркиза, и наша семья брала от нее молоко. Я отправилась рассказать об увиденном мужу.

— Ты не заболела? — озабоченно спросил он. — Это, наверное, собака была.

— Да какая собака! С рогами! — не соглашалась я.

На следующий день муж отправился за молоком к хозяйке Маркизы, и та поведала ему довольно запутанную историю.

Летом деревенское стадо осталось без пастуха. Одни стали пасти коз сами, другие оставляли на привязи. Маркизу держали в загоне. А вот единственному на всю деревню козлу Степе хозяева дали полную свободу: гуляй где хочешь. Степан рос не по дням, а по часам и скоро стал настоящим красавцем, особенно хороши были необыкновенно завитые рога. Однако характер козла на воле сделался неуправляемым, он бил всех подряд, держа деревню в страхе. Хозяин Степки, человек строгий и справедливый, без времени, посреди лета, взял и зарезал козла, при этом грустно заметив: "Не выдержал, разбойник, испытания свободой..."

Козы остались без жениха. Маркизу водили по соседним деревням. Безрезультатно. Такая разборчивая да капризная особа! Наконец, поступило еще одно предложение, а у хозяев для путешествия уж и сил нет.

— Мама, да я ее на машине отвезу! — говорит сын.

— Ты с ума сошел! Где это видано такое!

Но сын уже завел машину, постелил в салоне старый ковер и устроил на нем Маркизу. Хозяин хваленого козла встретил их хорошо:

— Выкладывайте денежки — и козел к вашим услугам!

— А не дороговато?

Но Маркизе козел понравился, и пришлось уплатить. Все расстались довольными. А коза, ко всеобщему удивлению, сама вошла в салон и улеглась на заднем сиденье. И дома даже не торопилась выходить из машины. Сын смеялся:

— Мама, иди посмотри на нее!

Но хозяйку эта картина не умилила. "До чего дожили!" — все сокрушалась она и вспоминала огромное деревенское стадо, и хороших пастухов, и всю отлаженную по законам природы деревенскую жизнь. Кстати, не такую уж отдаленную.

Адрес: Третьяковой Анне Ивановне, 602152 Владимирская обл., Меленковский р-н, п/о Папулино, с. Просеницы.



Самые известные средства от болезней суставов обладают опасными для жизни и здоровья побочными действиями — эта информация звучала, как сигнал SOS, на только что прошедшей в Институте ревматологии РАМН научно-практической конференции. Но метод эффективного и безопасного лечения суставов уже существует, — утверждали ученые.

Исповедь ревматолога: Я НЕПРАВИЛЬНО ЛЕЧИЛ СУСТАВЫ СВОИМ РОДИТЕЛЯМ!

Уважаемая редакция!

Вот уже 20 лет я занимаюсь лечением болезней суставов и позвоночника, защитил на эту тему диссертацию. Признаться, как и многие врачи, я довольно консервативен и к новомодным методам лечения отношусь с осторожностью.

На приемах пациенты часто спрашивают: «Доктор, слышал о новом препарате для суставов, как думаете, поможет?» Или: «Видела в аптеке мазь для позвоночника. Может, купить?» Я обычно отвечаю: «Можете попробовать, но вы же понимаете, это – не лекарство...»

Однако недавно в моей жизни произошло событие, которое перевернуло прежние представления о лечении суставных заболеваний.

Родители мои, как и большинство пожилых людей, тоже испытывают проблемы с суставами. Лечил я их по обычной схеме – НПВП, нестероидными противовоспалительными препаратами. Но к своему преклонному возрасту старики обзавелись еще целым «букетом» сопутствующих заболеваний, и на фоне постоянного приема НПВП болячки обострились: мать, страдающая стенокардией, стала чаще жаловаться на боли за грудиной, у отца открылась язва желудка. Назначенные лекарства пришлось отменить.

Вот тут-то я крепко задумался: что же это? Отца родного вылечить не могу? В общем, пришлось лечить своих стариков от последствий моей терапии.

Вскоре срочная командировка заставила меня отлучиться. Вернулся я через месяц и сразу поехал к родителям – у них как раз была годовщина свадьбы. Ехал и волновался: как они там?

Дома царила предпраздничная суета: мать торопливо накрывала на стол, отец пылесосил. И делали все это с необычайной легкостью, словно сбросили добрый десяток лет. Такая разительная перемена меня очень обрадовала и удивила. Куда подевались болезни, что произошло?

Словно услышав немой вопрос, отец достал из тумбочки тюбик. «Что же ты, сынок, скрываешь от нас чудеса такие?» Я с интересом взял тюбик в руки.

Бальзам Валентина Дикуля. При заболеваниях суставов.

Бальзам? Неужели наружное средство может оказать такое выраженное лечебное действие? Если бы это мне рассказали посторонние люди, я бы не поверил. Но тут факт был налицо, и я решил поглубже разобраться в действии Бальзама.

Надо сказать, что много лет назад, работая над диссертацией, я побывал в Центре реабилитации Валентина Дикуля. То, что я там увидел, произвело на меня неизгладимое впечатление: этот феноменальный человек буквально поднимал на ноги безнадежных больных.

Теперь мне открылась еще одна грань лечебной методики Дикуля. Оказалось, что он уже много лет занимается изучением лекарственных растений и использует их в своей практике. На этой основе Дикуль разработал Бальзам для суставов. Внимательно изучив его состав, я понял, что разительная перемена в самочувствии моих родителей вполне закономерна, Бальзам просто не мог не помочь. Он вобрал в себя все лучшее, что есть у природы для лечения суставов: барсучий жир, медвежью желчь, мумиё, гирудин, чагу, прополис, экстракты лекарственных растений и, конечно же, пчелиный яд. Мне часто приходилось видеть эти компоненты по отдельности в различных кремах и мазях, но чтобы они были собраны в одном препарате – такое я встретил впервые.

Этот состав по самой своей сути должен быть эффективным. И действительно, как я убедился, Бальзам Дикуля быстро снимает суставные боли, причем без синтезированных анальгетиков. С Бальзамом уменьшаются воспаление и отечность, восстанавливается двигательная активность суставов. То есть при обострении болезни Бальзам делает то же, что НПВП, только без побочных эффектов.

Но мне хотелось пойти дальше: научиться предупреждать сами обострения! Я позвонил в Центр Дикуля и узнал, что Валентин Иванович разработал еще один препарат – Капли для комплексного решения проблемы. Действительно, с Каплями Дикуля обострения суставных заболеваний становятся реже и протекают гораздо легче. А если болезнь не очень запущена, могут уйти совсем.

Мои практические выводы вскоре получили серьезное подтверждение на научной конференции, которая состоялась в Институте ревматологии РАМН.

Итак, мне пришлось пересмотреть взгляды, с которыми я прожил 20 лет, но я не жалею. Бальзамы и Капли Дикуля – природные и безопасные – позволяют предупредить обострения суставных заболеваний и снизить дозировку лекарственных препаратов. Выздоровление наступает быстрее, чем при обычной базовой терапии.

Я считаю, что каждый врач обязан использовать эту возможность помочь пациентам.

В.А.Кузьмин,
ревматолог

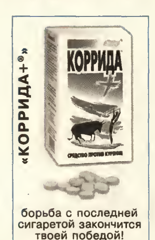
7 апреля 2006 года
в 18:30
В РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ БИБЛИОТЕКЕ
(библиотека им. Ленина)
г. Москва
СОСТОИТСЯ ТВОРЧЕСКИЙ ВЕЧЕР В.И. ДИКУЛЯ
Тел. (495) 964-13-54
(www.beztabletok.ru)



100 лучших ТОВАРОВ РОССИИ

Натуральные лекарства и БАДы фармацевтической компании «Эвалар» входят в список 100 лучших товаров России и Алтая

«КОРРИДА+®»



борьба с последней сигаретой закончится твоей победой!

профилактика простатита

«КРАСНЫЙ КОРЕНЬ®»



чтоб мужчина был доволен!

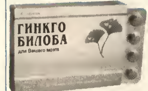
отсекает боль в суставах!



«САБЕЛЬНИК-ЭВАЛАР»



КАЧЕСТВО, КОТОРОМУ ДОВЕРЯЮТ МИЛЛИОНЫ!



голова всегда ясная, память отличная!

«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР»



суперзвезда вашего зрения!

«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА®»

«АТЕРОКЛЕФИТ®»

генеральная чистка сосудов от холестерина!

почистит сосуды, и сердце заработает с удвоенной силой!



сбережет зрение школьникам и взрослым!

«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ»

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

Спрашивайте препараты компании «ЭВАЛАР» в аптеках!
Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия Здоровья «Эвалар»:
консультации врача в Москве: (495) 101-40-74
или в Санкт-Петербурге: (812) 373-86-62

РУ №005190.Р.643.03.2003
СоГР №77.99.23.3.У.5571.11.04
РУ №77.99.17.919.Б.000089.08.03
СоГР №77.99.19.3.У.1087.8.04
СЭЗ №77.01.06.915.П.37102.12.2
РУ №77.99.11.919.Б.000353.08.03
СЭЗ №77.99.20.919.Б.000948.06.04
РУ №77.99.11.919.Б.000182.08.03
СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05
РУ №77.99.17.919.Б.000060.08.03

Ⓡ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Свидетельство о регистрации ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 981. Тираж 391354 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.745.864 экз.
Срок подписания в печать 06.04.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713

